colecția delfin

Steve Biddulph

SECRETUL COPIILOR FERICIȚI

Traducere de Mihaela Costescu

COSMOS

Titlul original: The secret of happy children
Copyright © 1984, 1988, 1993, 1998 Steve and Shaaron Biddulph
Ediția în limba engleză a apărut la HarperCollins*Publishers*.
Desene de Allan Stomann
Copyright © 2004 Grupul editorial Cosmos Viking Pinguin. Toate drepturile asupra acestei cărți aparțin Grupului editorial Cosmos Viking Pinguin. Reproducerea integrală sau parțială a textului sau ilustrațiilor din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Grupului editorial Cosmos Viking Pinguin.

Grupul editorial Cosmos Viking Pinguin
C.P. 183, O.P. 56 București
E-mail: office@cosmos.ro

Distribuție:
C.P. 183, O.P. 56 București
Tel./Fax: (021) 312 06 95
E-mail: comenzi@cosmos.ro

DTP: Victor Popescu
Coperta: Victor Popescu
Director editorial: Gelu Diaconu

Bun de tipar: septembrie 2004

ISBN 973-86929-7-0

Tiparul executat la **S.C. TIPARG S.A.**
Pitești, B-dul N. Bălcescu, nr. 93
Tel.: 0248 22 12 75; Fax: 0248 22 13 48
E-mail: tiparg@geostar.ro

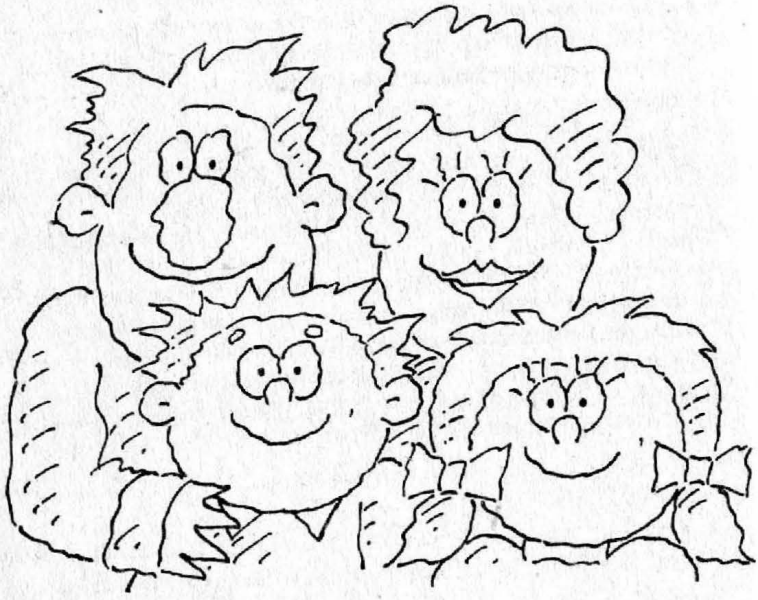
Le mulțumesc tuturor celor care au făcut parte încă de la începutul anilor '970 din comunitatea de analiză tranzacțională, în special lui Colin McKenzie, Pat McKenzie, fam. Maslen, Mellor şi lui Jean Grigor. Aceşti oameni mi-au salvat, pe de o parte, viața, iar, pe de altă parte, mi-au deschis un drum minunat. Părinților mei, pentru un început bun. Nepreţuitei mele partenere de viață, Shaaron Biddulph. Lui Robin Freeman, Philipa Sandall, Rex Finch, actualilor şi foştilor mei redactori de la HarperCollins. Şi tuturor părinților de pretutindeni, pentru lupta lor continuă şi pentru că nu au uitat să râdă.

DESPRE AUTOR

Steve Biddulph şi-a început acum 20 de ani cariera în domeniul psihologiei familiei. Dându-şi seama de faptul că nu avea prea multă experienţă, a călătorit mult şi a învăţat de la cei mai buni practicieni în domeniul psihologiei familiei din Australia, Statele Unite ale Americii, Noua Zeelandă şi Singapore. De-a lungul timpului, a lucrat cu sute de familii, confruntându-se atât cu situaţii normale, cât şi cu situaţii extreme, şi a insistat asupra necesităţii de a oferi informaţii pozitive şi utile părinţilor.

Succesul internaţional al cărţii *Secretul copiilor fericiţi* l-a motivat să lucreze în special pentru educarea părinţilor. Steve vorbeşte despre disciplina fără bătaie sau umilire, despre creşterea şi educarea băieţilor şi despre alte subiecte de interes în ţări ca Germania, Anglia, China, unde cărţile lui au fost traduse. A devenit specialist în recuperarea celor care au suferit traume în copilărie, care au fost abuzaţi sau neglijaţi şi pregăteşte terapeuţi în aceste domenii.

Steve şi soţia sa Shaaron locuiesc împreună cu copiii lor pe coasta Pacificului, în statul australian New South Wales, scriind cărţi şi încercând să-şi transpună în viaţă idealurile.



Cuprins

Povestea care stă la baza acestei cărți 8

Cuvânt înainte 9

1. Ideile sădite în mintea copilului 10
Vă hipnotizați zilnic copilul. De ce să nu o faceți corect?
2. Ce își doresc copiii cu adevărat 35
Este mai ieftin decât jocurile video și mai sănătos decât înghețata
3. Vindecarea prin ascultare 51
Cum să ne ajutăm copiii să facă față unei lumi neprietenoase
4. Copiii și sentimentele 58
Ce se întâmplă de fapt?
5. Părintele sever 76
Fiți fermi - acum!
6. Familia model 91
Tata? Cine e tata?
7. Vârstele și etapele de dezvoltare 105
Credeți că acest lucru este normal?
8. Energia și cum să vi-o păstrați 119
Veşti bune - copiii dumneavoastră au nevoie de părinți sănătoși și fericiți

Anexă 128
Cum puteți da o mână de ajutor dacă sunteți profesor, politician, bunic, vecin sau prieten.

Bibliografie 144

Povestea care stă la baza acestei cărți

Atunci când am scris *Secretul copiilor fericiți*, nu mi-am imaginat că va avea succesul pe care l-a avut. După 14 ani de la scrierea ei, cartea a fost citită de peste un milion de cititori, fiind tradusă în 14 limbi.

În perioada respectivă, tocmai îmi începeam activitatea în domeniul psihologiei familiei, cu dorința sinceră de a-i ajuta pe părinți să se descurce cu copiii lor şi de a-i ajuta pe copii să nu îndure suferințele şi temerile generației mele.

În prima ediție mi-am avertizat cititorii că nu am copii, ci doar „wombats" (nişte animale australiene de noapte care sunt un amestec de purceluş cu hamster auriu), şi aceştia prost crescuți! Am menționat acest lucru pentru că era adevărat şi pentru că doream să condimentez textul şi să le ofer cititorilor mei posibilitatea de a trece prin filtrul gândirii lor ceea ce scrisesem eu. Încă mai cred că experții nu au întotdeauna dreptate! Dacă vă ascultați inima, veți descoperi întotdeauna care este cea mai bună cale de a vă creşte copiii. Cărțile, experții, prietenii vă ajută doar în măsura în care vă arată calea spre inima dumneavoastră.

Acum am proprii mei copii, iar acei „wombats" au crescut! Sentimentele mele însă nu s-au schimbat. Sunt mult mai impresionat de tinerii părinți şi de eforturile lor decât de orice mare sportiv, star rock sau om de afaceri.

Sunt foarte mândru de reeditarea cărții mele. Sute de părinți mi-au confirmat că au găsit în cartea mea idei pe care le-au putut pune în aplicare şi care le-au fost de ajutor. Experiențele lor au fost incluse în această nouă ediție.

Sper că vă va plăcea.

Steve Biddulph

Cuvânt înainte

De ce sunt atât de mulți adulți nefericiți?

Gândiți-vă la cunoștințele dumneavoastră care au probleme – nu au încredere în ele însele, nu pot lua decizii, nu se pot relaxa sau nu-și pot face prieteni. Gândiți-vă la cei agresivi, cărora le place să-i umilească pe ceilalți și care ignoră necesitățile celor din jurul lor. Mai adăugați-i și pe cei care rezistă doar de la un pahar la altul sau de la o doză de tranchilizante la alta.

Într-una dintre cele mai bogate și mai pașnice țări din lume, nefericirea a devenit o epidemie. Un adult din cinci va avea nevoie la un moment dat de un psihiatru, un cuplu din trei divorțează, un adult din patru are nevoie de medicamente pentru a se relaxa. Minunată viață!

Șomajul și problemele economice nu sunt singura cauză, deoarece nefericirea poate fi întâlnită în orice pătură socială – bogați, săraci sau oameni cu venituri medii. A devenit o problemă care nu poate fi rezolvată cu bani.

Pe de altă parte, ne minunăm de acei oameni care sunt permanent veseli și optimiști, deși nu duc o viață lipsită de griji.

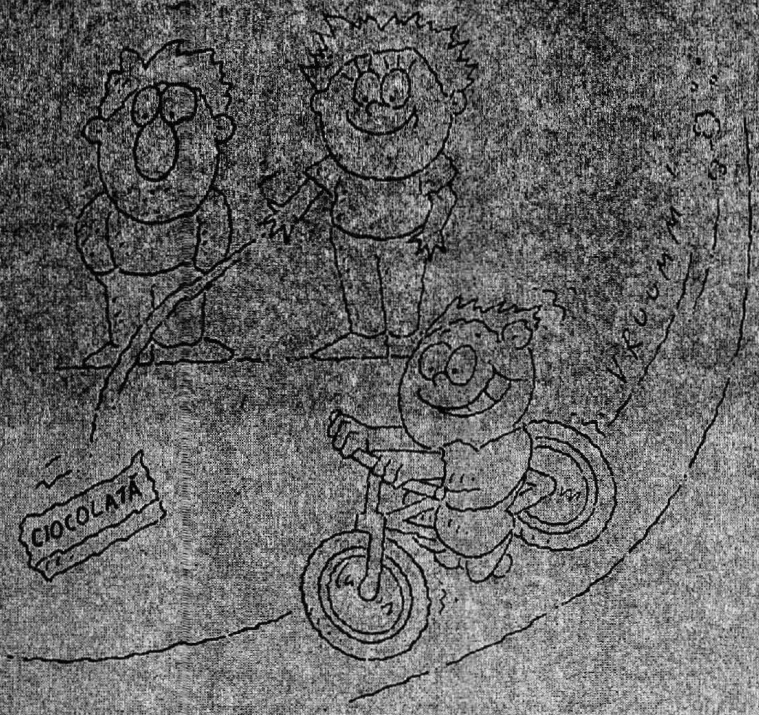
Este foarte simplu: unii oameni sunt programați să fie nefericiți. De mici au fost fără intenție învățați să fie nefericiți și acum își trăiesc viața în acest mod. Citind această carte, veți descoperi că, întâmplător, vă hipnotizați copilul în sensul de a nu fi mulțumit de el însuși, iar aceasta îi creează probleme care îl pot marca toată viața.

Nu trebuie să se întâmple așa ceva. Vă puteți programa copiii să devină adulți optimiști, iubitori, competenți și fericiți. Le veți da șansa unei vieți pline de succese. Așadar, să începem...

1

Ideile sădite în mintea copilului

Vă hipnotizați zilnic copilul. De ce să nu o faceți corect?



Este ora 9 seara şi stau de vorbă în biroul meu cu o fată de 15 ani, care nu se poate opri din plâns. Este fardată şi îmbrăcată după ultima modă, cu nişte haine care nu sunt potrivite pentru vârsta ei şi care o fac să pară şi mai copilăroasă şi mai neajutorată. Vorbim despre sarcina ei şi despre ce se poate face.

Mă găsesc pe un teren cunoscut, ca de altfel toţi cei care lucrează cu adolescenţii. Aceasta nu înseamnă că îmi pot permite să-i dau tinerei sfaturi formale. Important este faptul că pentru tânăra femeie din faţa mea aceasta este cea mai cumplită zi din viaţa ei, că are nevoie de tot sprijinul şi de timpul meu, de toată atenţia mea. Însă cel mai important aspect este acela că trebuie să ia singură decizia corectă.

Am întrebat-o cum vor reacţiona părinţii ei când vor afla. Răspunsul a venit ca din puşcă.

„Îmi vor spune că mi-au zis ei. Mi-au spus întotdeauna că nu-s bună de nimic!"

Mai târziu, în drum spre casă, nu-mi ieşeau din minte cuvintele fetei: „Mi-au spus întotdeauna că nu-s bună de nimic." Am auzit numeroşi părinţi folosind faţă de copiii lor asemenea expresii.

„Tot degeaba."
„Doamne, ce pacoste eşti."
„O să-ţi pară rău."
„Eşti ca unchiul Merv" (care e la puşcărie).
„Semeni cu mătuşa-ta Eve" (căreia îi place băutura).
„Ai înnebunit sau ce ai?"

Acesta este tipul de programare indusă celor mici; formulările provin de la părinţi stresaţi, care astfel îşi descarcă nervii, şi se perpetuează ca un blestem din generaţie în generaţie. Ele sunt numite *profeţii care se împlinesc de la sine* – deoarece este suficient să fie rostite pentru ca să se şi împlinească. Copiii, cu felul lor de a fi, strălucitor şi sensibil, vor depăşi de cele mai multe ori aşteptările noastre!

Exemplele de mai sus sunt cam dure şi, aşa cum oricine poate observa, foarte distructive. Cele mai multe programări negative sunt însă mai subtile. Priviţi atent la copiii care se joacă pe un teren

viran sau se cațără în copaci. „Ai să cazi! Fii atent! Ai să aluneci!" - strigă disperată o mamă de pe cealaltă parte a gardului.

După o ceartă cu soția, la capătul căreia aceasta trânteşte uşa şi pleacă după țigări, tatăl turmentat îi va spune fiului: „Vezi băiete să nu te încrezi în femei. Ele doar profită de tine." Băiatul de 7 ani îşi priveşte solemn tatăl şi dă din cap aprobator. Da, tată.

În milioane de sufragerii şi bucătării se aud propoziții de genul:

„Doamne, ce leneş eşti."
„Eşti un egoist!"
„Prostule, opreşte-te!"
„Tăntălăule!"
„Dă-mi ce ți-am cerut, idiotule!"
„Nu mă mai bate la cap!"

Asemenea vorbe nu-l fac pe copil să se simtă prost doar pe moment. Ele au un efect hipnotizant şi acționează în subconştient, de parcă cineva ar fi sădit seminte în mintea lui, seminte care vor încolți şi vor modela imaginea de sine a copilului sau vor deveni o parte a personalității lui.

Cum ne hipnotizăm copiii?

Hipnoza şi sugestia îi fascinează de multă vreme pe oameni. Aceşti termeni sunt asociați cu mistica şi transcendența, însă denumesc deopotrivă nişte metode ştiințifice. Mulți oameni le-au experimentat, poate, pe scenă sau atunci când au solicitat ajutor pentru a se lăsa de fumat sau când au ascultat o casetă cu exerciții de relaxare.

Elementele-cheie ale hipnozei ne sunt familiare: utilizarea unui obiect care să ne distragă atenția („priviți acest ceas"), tonul de comandă („vă simțiți obosit!") şi repetarea ritmică a unei propoziții de către hipnotizator („Hei! Trezeşte-te!"). Avem o idee şi despre sugestia post-hipnotică, posibilitatea de a-i sugera unei persoane care nu bănuieşte nimic un ordin pe care aceasta să-l ducă la îndeplinire mai târziu, la un anumit semnal. Sunt efecte extraordinare pentru scenă, dar şi în cadul unui tratament făcut de un specialist.

Johnny!
Vei aluneca
și nu te vei mai
putea prinde,
vei cădea și îți vei
fractura pelvisul,
îți vei tăia carotida
în sticla de pe jos, iar
ambulanța va ajunge
într-un alt cartier,
o să pierzi foarte mult
sânge și vei sta luni de
zile la reanimare
și cum crezi că mă
voi **simți** eu?

Ceea ce nu realizează majoritatea oamenilor este faptul că *hipnoza este un eveniment cotidian.* Ori de câte ori folosim anumite clişee, ajungem la subconştientul copiilor noştri şi îi programăm, deşi nu avem o asemenea intenţie.

Concepţia mai veche - conform căreia hipnoza necesită o anumită stare modificată de spirit, transpunerea în transă - a fost abandonată. Acesta era doar un mod de a învăţa inconştient. Ceea ce este mai înfricoşător este faptul că mintea umană poate fi programată în starea normală de trezie, fără ca persoana implicată să-şi dea seama de acest lucru.

În SUA, numeroase persoane care se ocupă de vânzări şi publicitate, dar şi avocaţi urmează cursuri speciale pentru a se familiariza cu metodele hipnozei şi aplicarea lor în conversaţia curentă de afaceri - o idee înfricoşătoare.

Din fericire, hipnoza poate fi contracarată dacă subiectul îşi dă seama că este supus acestui proces. Hipnoza accidentală face parte însă din viaţa cotidiană. Părinţii, fără să-şi dea seama, sădesc anumite mesaje în mintea copilului lor, mesaje care persistă o viaţă, dacă nu li se opune o rezistenţă puternică.

HIPNOTIZAT FĂRĂ VOIA SA

Dr. Milton Erikson era recunoscut drept cel mai renumit hipnotizator al timpului său. A fost chemat la un moment dat la un pacient care avea dureri insuportabile din cauza unui cancer. Medicamentele nu-şi mai făceau efectul, iar bolnavul refuza hipnoza. Erikson s-a oprit pur şi simplu la rezerva acestuia şi a discutat cu el despre plăcerea pacientului de a cultiva roşii.

Un ascultător atent putea remarca ritmul neobişnuit cu care doctorul rostea cuvintele şi modul în care le accentua, de exemplu „adânc înăuntru" (în sol), (creştere) „bună şi puternică", „simplu" (de cules), „cald şi moale" (în seră). Un observator putea remarca faptul că fizionomia şi atitudinea lui Erikson s-au schimbat uşor spunând aceste cuvinte-cheie. Bolnavul a crezut că este vorba despre o discuţie plăcută. Până la moartea sa, care a survenit după cinci zile, aşa după cum prevăzuseră şi medicii, bărbatul nu a mai avut dureri.

Mesaje la persoana a doua

Mintea copilului este plină de întrebări. Poate că cele mai arzătoare sunt întrebările „Cine sunt eu?", „Ce fel de persoană sunt?", „Care este locul meu în lume?" Acestea sunt întrebări esențiale pentru a ne defini propria personalitate sau identitate, care stau la baza vieții noastre adulte și de care depind deciziile noastre importante. Copiii sunt puternic marcați de enunțurile care încep cu „tu ești... ".

Indiferent dacă mesajul sună: „Ești un leneș" sau „Ești un copil de ispravă", el vine de la cei mari și se întipărește adânc în subconștientul copilului. Am întâlnit nenumărate persoane adulte care, în situații de criză, își aduc aminte de cele auzite în copilărie: „Nu sunt bun de nimic, știu asta".

Imaginați-vă cât de diferită va fi viața copiilor dumneavoastră dacă își formează acum următoarele păreri despre ei înșiși:

- Sunt un om bun.
- Mă înțeleg bine cu majoritatea oamenilor.
- De obicei, mă descurc în situații dificile.
- Am o minte strălucită.
- Am o imaginație bogată.
- Sunt sănătos și puternic.
- Îmi place cum arăt

...și așa mai departe.

Psihologii (cărora le place să complice lucrurile) numesc aceste afirmații „caracterizări". Asemenea caracterizări revin mereu în viața noastră de adult.

„De ce nu te înscrii la concursul pentru acel post vacant care îți va aduce promovarea?"
„Nu pot, nu sunt destul de bun."
„Dar este exact ca fostul tău soț. De ce te-ai măritat cu el?"
„Presupun că sunt prea proastă."
„De ce-l lași să te terorizeze?"
„Așa mi-e scris."

Aceste cuvinte - „nu sunt destul de bun", „sunt prea proastă" - nu apar din senin. Ele există în mintea acestor oameni pentru că le-au fost repetate în nenumărate rânduri, la o vârstă la care ei nu puteau să verifice veridicitatea lor. Parcă vă aud cum protestați: „Cu siguranță, copiii nu sunt de acord cu asemenea mesaje la persoana a doua!"

Într-adevăr, copiii se gândesc la lucrurile pe care le aud și le verifică veridicitatea. Ei însă nu au termeni de comparație. Din când în când, fiecare dintre noi este leneș, egoist, șleampăt, prost, uituc, răutăcios ș.a.m.d. Preoții aveau dreptate când tunau și fulgerau din amvon: „Ați păcătuit!" - toți am păcătuit.

„Adulții le știu pe toate; ei îți pot citi chiar și gândurile." Cam așa gândesc copiii. Deci, dacă i se spune unui copil că este neîndemânatic, acesta chiar devine neîndemânatic. Dacă îi spunem copilului: „ești o pacoste", el se va simți respins, va intra în panică, dorind cu disperare să se asigure că nu este așa, și va deveni cu adevărat „o pacoste". Copilul căruia i se spune „ești un prost" poate protesta oricât de tare, dar în sinea sa va recunoaște acest lucru cu tristețe. Dacă un adult spune așa ceva, probabil că știe despre ce vorbește.

Mesajele la persoana a doua produc efecte atât la nivelul conștiinței, cât și în subconștient. De multe ori, când i-am rugat pe copii să se descrie pe ei înșiși, am primit răspunsuri de genul: „Sunt un copil rău", „Sunt cicălitor".

Alții, dimpotrivă, sunt confuzi - „Mami și tati îmi spun că mă iubesc, dar nu cred că este așa." Conștiința lor înregistrează cuvintele, dar în subconștient ei aud / văd / adulmecă un sentiment diferit în spatele cuvintelor.

Este esențial modul în care spunem lucrurile. Îi putem spune copilului „sunt supărat pe tine și vreau să-ți pui lucrurile ACUM la loc!" și nu trebuie să ne temem de efectele de durată. Dacă-i vom spune „Obrăznicătură leneșă, de ce nu poți face și tu o dată ce ți se spune" și vom repeta mesaje de acest gen de fiecare dată când apare un conflict, rezultatul ar trebui să nu ne surprindă.

Nu vă prefaceți bucuroși sau iubitori dacă nu simțiți acest lucru - creați confuzie și îi faceți pe copii să reacționeze evaziv, ceea ce poate duce cu timpul chiar la tulburări de comportament. Putem fi sinceri în privința sentimentelor noastre, fără să

ne umilim copiii. Ei pot face față unor enunțuri de genul „astăzi sunt foarte obosit" sau „acum sunt mult prea nervos...", mai ales dacă aceste cuvinte reflectă starea de fapt. Ele îi ajută să înțeleagă faptul că și dumneavoastră sunteți ființe umane - și asta nu este rău deloc.

La una din întrunirile la care am fost solicitat să iau cuvântul i-am întrebat pe cei prezenți care sunt mesajele la persoana a doua pe care le-au auzit în copilărie și de care își aduc aminte. Le-am scris pe toate pe o tablă:

EȘTI LENEȘ, NEÎNDEMÂNATIC, PROST
O PACOSTE, DOAR O FATĂ
PREA TÂNĂR CA SĂ ÎNȚELEGI,
EGOIST, TONT, O PACOSTE,
MURDAR, HABAR NU AI PE CE LUME
TRĂIEȘTI
NU ȚII CONT DE NIMIC,
ÎNTÂRZII ÎNTOTDEAUNA,
HRĂPĂREȚ, PROST DISPUS,
N-AI MINTE, GĂLĂGIOS, URÂT, IMATUR,
MĂ ÎMBOLNĂVEȘTI, CA TAICĂ-TĂU,
...ȘI AȘA MAI DEPARTE

La început, exemplele veneau mai încet, cei prezenți făcând eforturi să-și aducă aminte, dar la sfârșit tabla s-a umplut, iar în sală era un murmur continuu. Am simțit în mod evident ușurarea celor din sală, care au rostit cu voce tare cuvintele ce îi răniseră cu mult timp în urmă.

Foarte puțini oameni consideră că părinții lor au fost în mod deliberat distructivi sau rău intenționați - era pur și simplu

modul lor de a-şi corecta copiii. „Spune-le că sunt răi şi vor deveni buni!" Acestea au fost vremurile întunecate ale educaţiei copiilor - abia acum începem să scăpăm de ele.

MINTEA DUMNEAVOASTRĂ ŞI AMINTEŞTE TOT CE VI S-A ÎNTÂMPLAT VREODATĂ

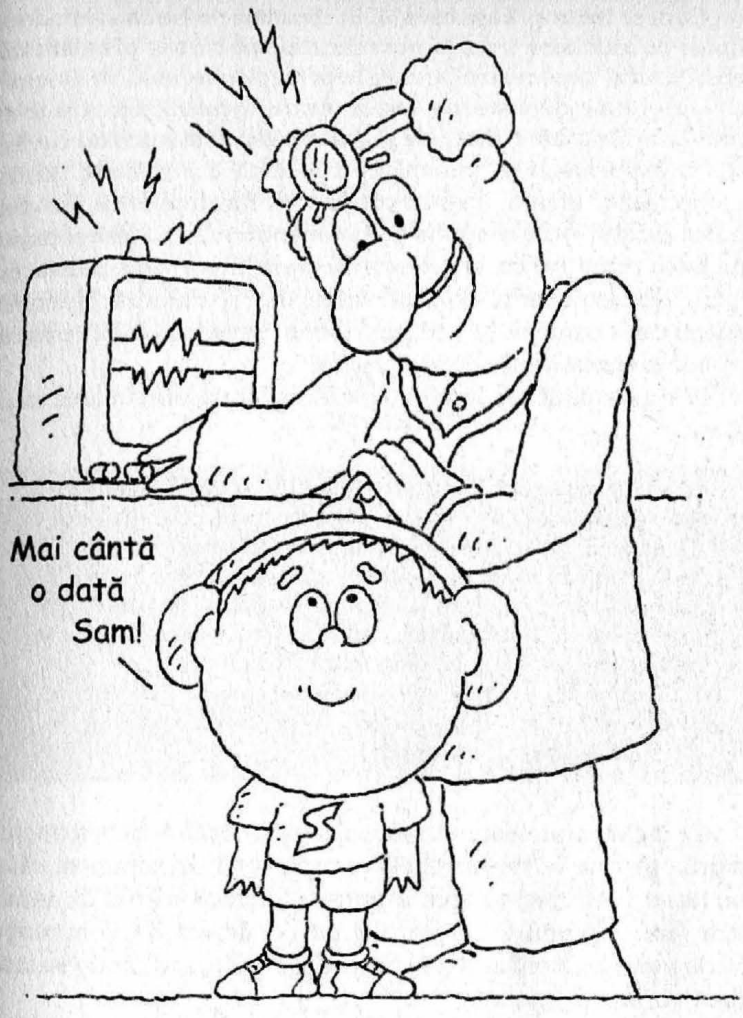
În anii '950, epilepticii aveau o viaţă foarte grea, pentru că nu existau medicamentele pe care le cunoaştem astăzi. Un oarecare Penfield a descoperit că printr-o operaţie puteau fi ajutate cazurile mai grave. Făcând mici incizii pe suprafaţa creierului, se puteau reduce sau chiar înlătura „curenţii electrici" care produceau crizele epileptice.

Interesant era însă - sper că staţi jos când citiţi acest pasaj - că, pentru a putea supraveghea mai bine reacţiile pe parcursul operaţiei, pacientului i se făcea doar o anestezie locală. Chirurgul îndepărta mici porţiuni de craniu, făcea incizile, apoi punea bucăţele îndepărtate la loc şi cosea pielea. Mă cutremur de fiecare dată când mă gândesc, dar astfel boala putea fi mai bine suportată.

În cursul operaţiei, pacienţii treceau printr-o experienţă foarte surprinzătoare. Atunci când medicul atingea uşor scoarţa cerebrală cu penseta, pacientul retrăia secvenţial experienţe anterioare - cum privea la cinematograf „Pe aripile vântului", simţea mirosul de parfum ieftin din sala de cinematograf şi retrăia supărarea pe cel ce stătea în faţa lui cu o frizură cât un furnal! Prin atingerea unei alte părţi a scoarţei cerebrale, pacientul îşi amintea de cea de-a patra aniversare a zilei de naştere, deşi era în mare parte conştient şi stătea întins pe masa de operaţie. Acelaşi lucru se întâmpla în cazul fiecărui pacient, deşi amintirile erau evident diferite.

Cercetările au scos la iveală un lucru remarcabil: totul - orice imagine, orice sunet, orice cuvânt spus - este întipărit pentru totdeauna în creierul nostru, împreună cu sentimentele pe care le-am trăit în momentul respectiv. Adesea ne este greu să ni le reamintim, dar ele există acolo, producând diferite efecte. Pe scoarţa întortocheată a creierului nostru este memorată întreaga noastră viaţă!

Ascultatul în mod inconştient este un alt fenomen pe care l-aţi trăit cu siguranţă. Aţi fost, fără îndoială, la vreo petrecere sau întâlnire şi aţi auzit pe cineva vorbind lângă dumneavoastră. În sală este un murmur continuu, iar uneori se aude şi muzică. La



un moment dat, auziți numele dumneavoastră sau pe cel al prietenului dumneavoastră pronunțat în celălalt colț al camerei, sau ceva ce vă interesează. Atunci vă întrebați ce vorbesc oare ceilalți despre dumneavoastră.

Cum se întâmplă aşa ceva? Din cercetări reiese că avem două tipuri de ascultare: unul pentru sunetele pe care le prindem din zbor şi altul pentru cele pe care le percepem în mod conştient.

Deşi nu ne dăm seama, auzul nostru excelent filtrează toate conversaţiile dintr-o încăpere şi atunci când este rostit un cuvânt sau o expresie-cheie, panoul de comandă din creierul nostru „conectează" atenţia noastră conştientă. Bineînţeles că nu vom putea asculta tot ce se spune concomitent; cu toate acestea, există un filtru primitiv care selectează mesajele importante. Ştim acest lucru din experienţa noastră vastă, dar şi datorită hipnozei, atunci când oamenii îşi amintesc lucruri *pe care nu le-au remarcat în mod conştient la momentul respectiv*!

În multe părţi ale lumii a fost înregistrată următoarea situaţie:

Într-o noapte târziu, un şofer a pierdut controlul camionului său, acesta a ieşit de pe şosea şi a trecut prin zidul unei case. Când au ajuns la faţa locului echipajele de salvare, au găsit în casă, pline de mirare, o tânără mamă care dormea liniştită şi care nici măcar nu sesizase impactul. Deodată, din camera din spate s-a auzit scâncetul unui bebeluş. Mama s-a trezit instantaneu şi a întrebat: „Ce... ce se întâmplă aici?"

Filtrul din auzul ei a funcţionat tot timpul cât a dormit, însă verifica doar un singur sunet – cel scos de bebeluş – şi doar acestuia i-a acordat atenţie.

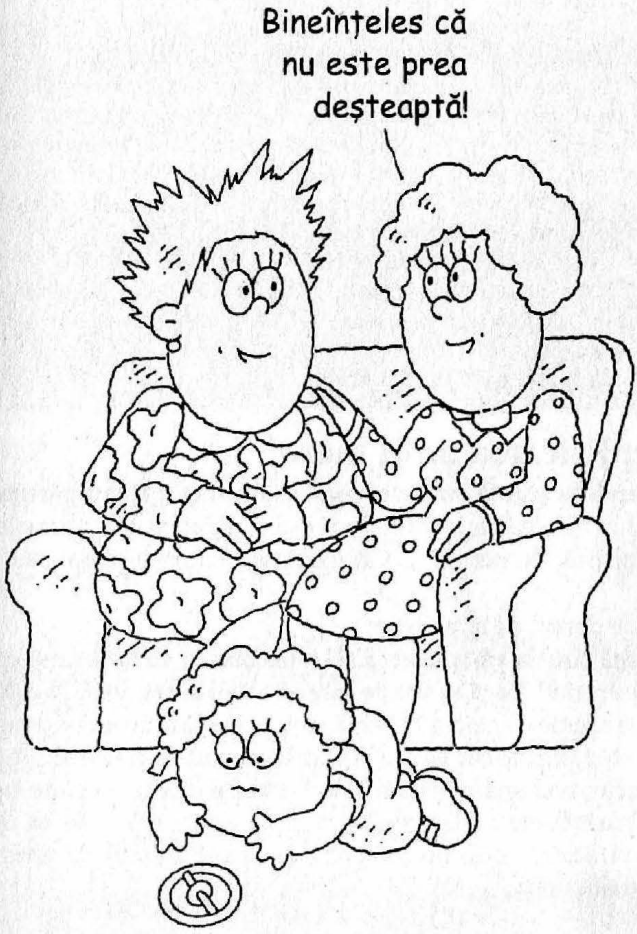
Ce legătură au toate acestea cu copiii? Gândiţi-vă la toate lucrurile pe care le spunem despre copii când presupunem că ei nu ne aud. Aduceţi-vă apoi aminte de forţa lor imensă de ascultare (aud foşnetul unui ambalaj de bomboană de la aproape 50 de metri!). Copiii aud şi în timpul somnului sau când visează, dacă vorbim despre ei.

La acestea se adaugă momentele când copilul nu a învăţat încă sau nu v-a arătat că poate vorbi. Copiii mici înţeleg foarte mult, chiar dacă nu fiecare cuvânt, încă dinainte de a putea vorbi.

Mă mir când aud următoarea afirmaţie de la părinţi care s-au certat ani de-a rândul sau care din anumite motive sunt foarte nefericiţi: „Copiii nu ştiu nimic, bineînţeles." Copiii, de fapt, ştiu

aproape totul despre orice. Poate că vor să vă ajute ţinând pentru ei acest lucru sau vă arată doar indirect că ştiu, prin enurezis nocturn sau prin tentativele de a-şi omorî fraţii mai mici, dar ştiu. Aşadar, dacă vorbiţi despre copiii dumneavoastră, asiguraţi-vă că spuneţi ceea ce vreţi cu adevărat să spuneţi. Aceasta este, de asemenea, o cale directă de acces spre mintea lor.

De ce nu folosiţi această cale directă? Spuneţi-le ce vă place la ei, comunicaţi aceste lucruri şi altora, când copiii sunt prin apropiere. Acest procedeu este indicat mai ales la vârsta la care ei se jenează să fie lăudaţi direct.



ASCULTATUL ŞI VINDECAREA

Această poveste am auzit-o de la unul dintre profesorii mei, dr. Virginia Satir.

Un copil a suferit o intervenţie chirurgicală prin care i s-au scos amigdalele. Dus înapoi în camera de spital, sângerarea nu se mai oprea. Dr. Satir s-a alăturat echipei care studia cu îngrijorare rana încă deschisă din gâtul copilului.

Dintr-un impuls, ea a întrebat ce s-a întâmplat în timpul operaţiei.

„Tocmai terminasem de operat de cancer la gât o doamnă în vârstă."

„Şi despre ce aţi vorbit?"

„Despre acea operaţie şi despre faptul că nu mai are şanse de supravieţuire. Era într-un stadiu prea avansat."

Mintea doamnei dr. Satir a făcut rapid conexiunile. În mintea ei, vedea copilul supus unei operaţii de rutină sub anestezie generală şi echipa vorbind despre ultimul pacient operat: „fără şanse de supravieţuire", „stare destul de gravă".

Imediat a cerut să fie dus copilul din nou în sala de operaţie. A instruit personalul ce să spună:

„Mai ce bine şi sănătos arată acest copil, nu ca bătrâna doamnă pe care am operat-o înaintea lui!", „Ce gât sănătos are!", „O să se refacă repede şi o să se joace cu prietenii!"

Sângerarea s-a oprit, anesteziciul şi-a încetat efectul, iar copilul a plecat a doua zi acasă.

Amplificarea unui mesaj

Oamenii de ştiinţă au descoperit că un mesaj se întipăreşte mai adânc în mintea oamenilor dacă este asociat cu alte semnale care îl amplifică, de exemplu o atingere, un contact vizual sau tonul vocii.

Este destul de simplu!

Dacă cineva vă spune: „Eşti o pacoste!", vă veţi simţi probabil contrariat. Dacă vorbeşte tare şi e încruntat, va fi şi mai rău. Dacă o spune cu vocea ridicată sau cu gesturi de ameninţare părând că-şi pierde controlul, atunci impactul va fi şi mai puternic.

Dacă persoana respectivă mai este pe deasupra şi de trei ori mai mare decât dumneavoastră şi vă este rudă – de ea depinzând bunăstarea dumneavoastră –, vă veţi aminti de acest incident toată viaţa.

Oamenii moderni (mai ales cei de origine anglo-saxonă) sunt destul de reţinuţi în viaţa de zi cu zi. Ei nu acţionează pasional, având tendinţa de a ţine pentru ei şi sentimentele bune şi pe cele rele. Atunci când au probleme, nu se exteriorizează, încercând să ducă singuri povara.

Din acest motiv, ei trăiesc într-un mediu în care mesajele zilnice sunt ambigue şi indirecte: „Nu face asta, dragul meu, te rog", „Aşa face băiatul meu bun". Atât mesajele pozitive, cât şi cele negative sunt exprimate calm şi nu au un impact deosebit.

În cele din urmă, vine o zi în care mama sau tatăl, suprasolicitaţi, explodează cu cuvinte de genul „Mai tacă-ţi gura aia odată, obrăznicătură ce eşti!", cu ochii ieşiţi din orbite, ţipând din răsputeri şi dând senzaţia că nu se mai pot controla - o imagine de neuitat. Deşi neadevărat, mesajul este clar: „Aşa gândesc *cu adevărat* mama şi tata despre mine!"

Cuvintele alese în asemenea momente de către părinţii enervaţi pot fi extrem de dure:

„Mai bine nu te năşteai!"
„Eşti un copil tare prost."
„Mă omori cu zile, auzi?"
„Îmi vine să te strâng de gât!"

Nu e nimic rău în a vă supăra pe copilul dumneavoastră sau în legătură cu el. Dimpotrivă, copiii trebuie să înveţe că vă puteţi supăra şi că vă descărcaţi ridicând tonul, fără însă a-i pune în primejdie. Elisabeth Kubler Ross spune că adevărata supărare ţine doar 20 de secunde şi este însoţită de mult zgomot. Mai rău este când mesajele pozitive („Eşti grozav", „Te iubim", „O să avem grijă de tine") nu sunt la fel de puternice sau de demne de încredere. Adesea simţim acest lucru, dar nu îl comunicăm.

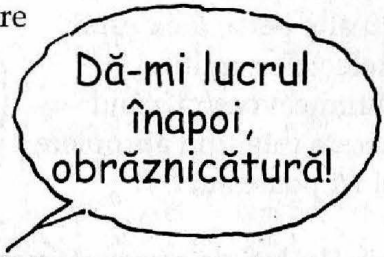
Aproape toţi copiii sunt iubiţi, dar mulţi nu ştiu acest lucru; numeroşi adulţi se vor chinui cu gândul că au fost o pacoste şi şi-au dezamăgit părinţii. Unul dintre cele mai emoţionante momente în cadrul terapiei familiei este atunci când reuşeşti să elimini neînţelegerile dintre părinţi şi copii.

Atunci când în viaţa copiilor se întâmplă evenimente care îi deconcertează - se naşte o surioară sau un frăţior, părinţii divorţează, au rezultate slabe la şcoală sau nu îşi găsesc de lucru ca adolescenţi -, este important să le dăm mesaje pozitive, să le întindem o mână de ajutor, să-i batem pe umăr şi să ne uităm în ochii lor: orice s-ar întâmpla, tu eşti o persoană specială şi eşti important pentru noi. Ştim că eşti deosebit.

Până acum am vorbit despre modul în care funcționează programarea inconștientă a copiilor pentru a deveni adulți nefericiți. Există însă și foarte multe căi directe pentru a realiza acest lucru!

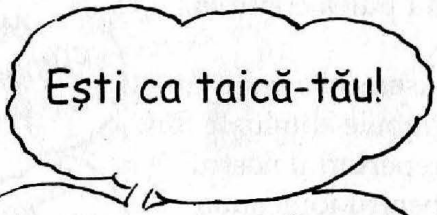
CE *NU* TREBUIE SĂ FACEM

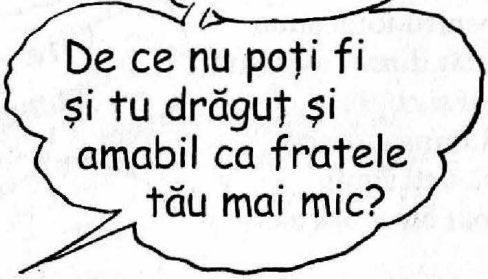
Dacă vreți să-i disciplinați, nu folosiți cuvinte umilitoare, când puteți cere pur și simplu ceva.



Nu folosiți cuvinte umilitoare nici măcar în glumă, ca un alint.

Nu faceți comparații!

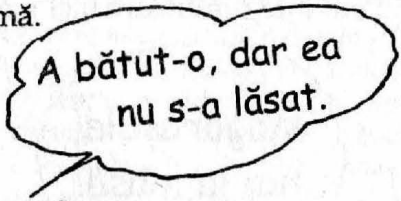




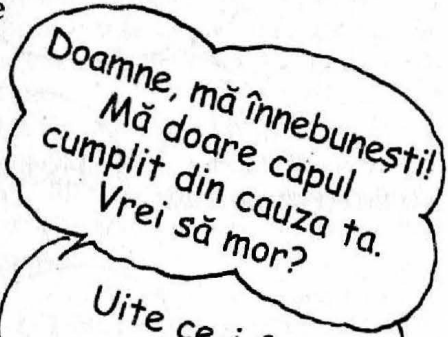
Aveți grijă ce exemple dați!

Nu discutați niciodată cu alte persoane despre defectele copilului dumneavoastră, când acesta este prin apropiere și vă poate auzi.

Nu lăudați un comportament care mai târziu ar putea deveni o problemă.



Nu-i creați sentimente de vinovăție pentru a-l putea controla.



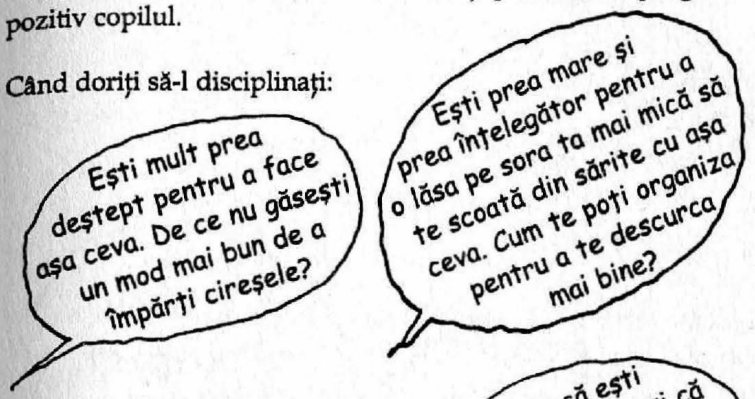
Asemenea enunțuri trebuie eliminate din repertoriul nostru pentru totdeauna. Atât dumneavoastră, cât și copiii dumneavoastră vă veți simți mai bine fără ele.

Cum să vă programați copiii pozitiv

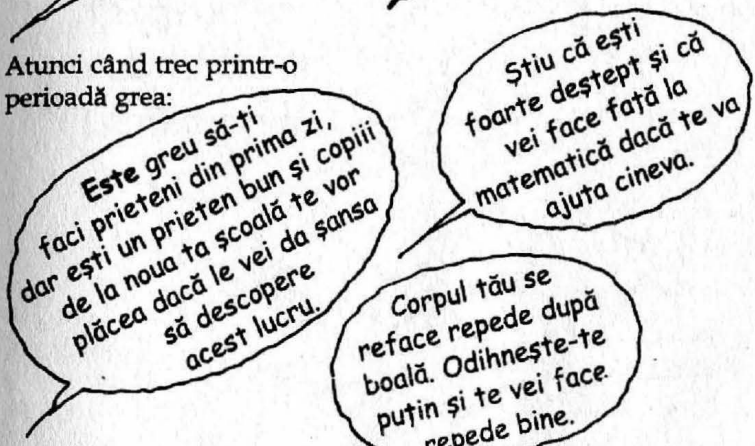
Câteodată, este nevoie să-i vorbiți copilului clar și răspicat, uitându-vă direct în ochii lui, atingându-l atunci când îi vorbiți; alteori este mai bine să vorbiți la obiect, direct și natural, astfel încât copilul să asimileze informația ușor și normal.

Este uimitor cât de multe ocazii aveți pentru a vă programa pozitiv copilul.

Când doriți să-l disciplinați:



Atunci când trec printr-o perioadă grea:



Întâmplător:

Recomandări: nu folosiți laudele atunci când copilul are îndoieli sau se teme. Ascultați-l. Nu-l copleșiți cu entuziasmul dumneavoastră. Alegeți momentul potrivit și spuneți adevărul. Dacă ceva nu este adevărat, nu vă prefaceți.

TOTUL DEPINDE DE FELUL ÎN CARE SPUNEM LUCRURILE - FORMULĂRILE POZITIVE ÎI DAU COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ ÎNCREDERE ÎN EL

Nu doar laudele sau cuvintele umilitoare determină gradul de încredere al copilului în el însuşi. Ne programăm copilul în funcţie de felul în care îi dăm instrucţiuni şi comenzi, alegând cuvinte pozitive sau negative.

Ca adulţi, ne ghidăm comportamentul şi sentimentele prin „vorbitul cu noi înşine", adică prin discuţiile care se petrec în mintea noastră. („Să nu uit să pun benzină!"; „Doamne, mi-am uitat portofelul, cred că mă sclerozez!"). Modalitatea de a vorbi cu noi înşine am învăţat-o de la părinţii sau profesorii noştri. Vorbind cu copiii, aveţi marea şansă de a le oferi o sumedenie de date utile, pe care aceştia le pot asimila - lucru care îi va încuraja pe parcursul vieţii.

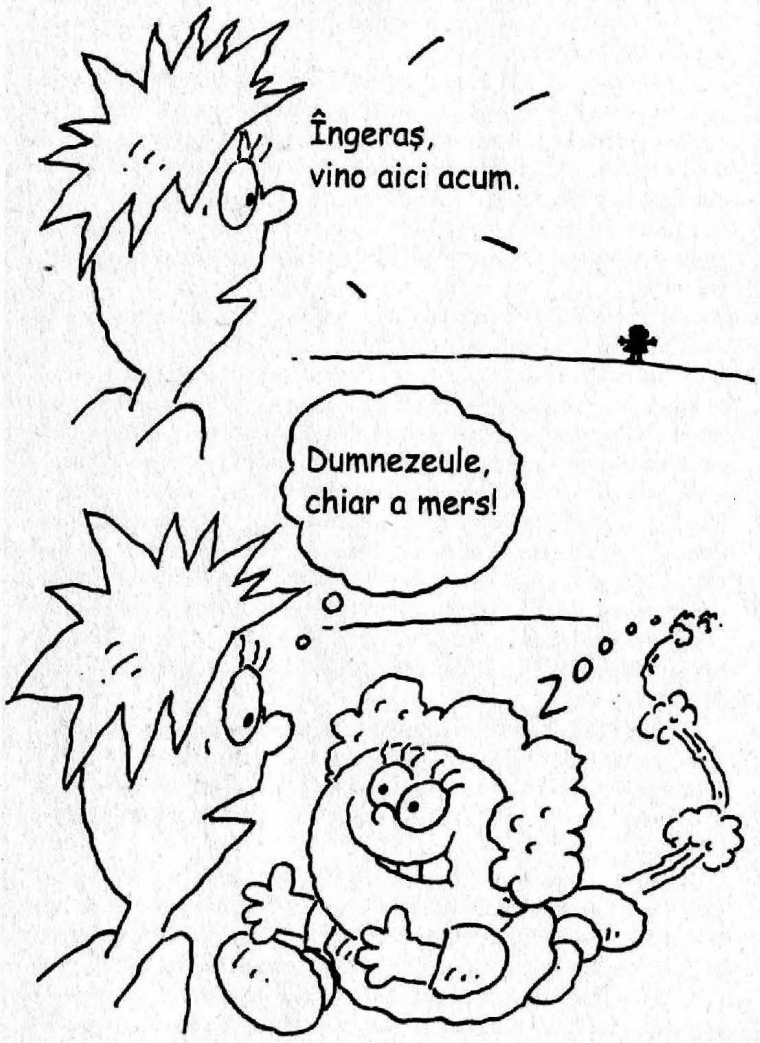
De exemplu, îi puteţi spune copilului: „Să nu cumva să te amesteci într-o bătaie la şcoală astăzi!" sau „Sper să-ţi meargă bine la şcoală astăzi şi să te joci doar cu copiii care îţi plac."

Care este diferenţa? Totul ţine de modul în care lucrează mintea omenească. Dacă cineva vă oferă un milion de lei cu condiţia să nu vă gândiţi timp de două minute la o maimuţă albastră - nu veţi fi capabil să o faceţi! (Încercaţi, dacă nu ne credeţi!). Dacă îi spuneţi copilului: „Să nu cazi din pom!", el se gândeşte doar la două lucruri: „să nu" şi „cazi din pom". Ceea ce gândim vizualizăm automat. (Imaginaţi-vă că muşcaţi dintr-o lămâie şi observaţi-vă reacţia doar la gândul că o faceţi!) Un copil care îşi imaginează cum cade din pom are şanse mari să o facă. Mai bine folosiţi formulări pozitive: „caută locul potrivit pentru a pune piciorul".

Avem zilnic zeci de ocazii pentru a face lucrurile corect. În loc să spuneţi: „*Nu* fugi spre şosea", este mai simplu şi mai bine să spuneţi: „*Rămâi* lângă mine pe trotuar" - astfel încât copilul să-şi imagineze ce ARE DE FĂCUT şi nu CEEA CE NU ARE VOIE SĂ FACĂ.

Daţi-le copiilor instrucţiuni clare privind modul corect de a gândi. De cele mai multe ori, copiii nu ştiu cum să se păzească, aşa că trebuie să formulaţi comenzi clare: „Tracey, stai pe partea aceasta şi ţine-te cu ambele mâini de marginea bărcii". Este o formulare mult mai nimerită decât: „Nu care cumva să cazi în apă" sau chiar mai rău „Cum crezi că m-aş simţi dacă te-ai îneca?" Modificările sunt neînsemnate, dar diferenţa este mare.

Formulările pozitive îi ajută pe copii să gândească și să acționeze pozitiv și să simtă că pot face față multor situații. Își vor imagina succesul și vor avea rezultate bune. Cuvintele noastre de încurajare îi vor urmări toată viața.



ÎȚI DAU EU ȚIE NEBUNII!

V-ați ascultat vreodată vorbind cu copiii dumneavoastră și v-ați mirat de ce ați putut spune?

Un comic scoțian a imitat odată unul dintre dialogurile tipice dintre părinți și copii: „Mamă, mă lași la film?" „Film? Îți dau eu ție film!" „Atunci pot mânca pâine?" „Îți dau eu ție pâine pe spinare!" Mulți dintre noi își amintesc astfel de propoziții din copilărie, propoziții fără sens: „trage-ți șosetele, tinere...", „dacă nu-ți bagi mințile în cap în curând...", „o să-ți rup urechile", „te învăț eu minte să mai fii obraznic cu mine!" și așa mai departe. Nu este de mirare că unii oameni sunt ușor confuzi.

De curând am vizitat clasele mici ale unei școli unde părinții și-au adus copiii pentru a-i înscrie la o grupă de învățare prin metode distractive. În timp ce așteptam să începem, un băiețel curios a scos dintr-un sertar trusele de matematică. Mama lui i-a privit îngrozită și i-a spus: „Dacă te atingi de ele, profesorul îți va tăia degetele!" Fiecare dintre noi înțelege motivația de a le spune copiilor astfel de lucruri – atunci când altă amenințare nu funcționează, încercați teroarea! Auzind însă un asemenea mesaj violent, ce poate gândi copilul despre viață? Nu poate alege decât două căi: ori lumea este nebună și un loc periculos, ori nu are rost s-o asculți pe mama care vorbește numai prostii. Un început bun în viață, nu-i așa?

Într-una din zile (recunosc de bună voie), i-am spus fiului meu de doi ani că polițiștii se vor supăra pe el dacă nu își pune centura

de siguranță. Îmi era cald și mă săturasem să-mi contorsionez cei 1,90 m prin mașină, luptându-mă să închid centura de siguranță a unui copil rebel. Am recurs la un șiretlic ieftin și mi-am primit nota de plată. De îndată ce am pronunțat cuvintele, mi-a părut rău. Zile în șir a trebuit să răspund la o sumedenie de întrebări. „Polițiștii poartă arme?" „Sunt polițiști pe șoseaua asta?" A trebuit să duc o muncă de lămurire imensă pentru a-i reda copilului meu încrederea în bărbații și femeile în uniforme albastre.

Nu trebuie să le explicăm întotdeauna totul copiilor noștri sau să ne contrazicem la infinit. Câteodată este suficientă explicația „pentru că spun eu așa". Dar nu veți câștiga nimic dacă îi speriați. „Ai să vezi când vine tata acasă", „o să-mi iau lumea în cap" sunt mesaje care îi pot face rău și celui mai dur copil. La început, noi, părinții, suntem sursa lor principală de informare, iar mai târziu credibilitatea noastră este verificată (după ce vor avea și alte surse de informare cu care ne vor compara). Sarcina noastră este de a le da o imagine realistă, chiar puțin roz despre lume – pe care ei să-și construiască viața. Mai târziu, când își vor da seama de șiretlicurile și de lipsa noastră de onestitate, vor ști cel puțin că acestea nu reprezintă lumea în totalitate, că pot avea încredere în anumiți oameni și că sunt ajutați de anumite persoane, inclusiv de mama și de tata.

De ce părinții își umilesc copiii?

Poate vă simțiți vinovați de modul în care le vorbiți propriilor dumneavoastră copii. Nu este nevoie – nu este prea târziu să vă schimbați. Sunt multe lucruri pe care le puteți face pentru a contracara vechile programări, mai ales în cazul în care copiii dumneavoastră sunt încă mici, dar chiar și dacă ei au devenit între timp adulți.

Primul pas este să vă înțelegeți pe dumneavoastră înșivă, să aflați de ce folosiți aceste cuvinte umilitoare în relația cu copilul dumneavoastră. Aproape fiecare părinte folosește cuvinte umilitoare din când în când. Există trei motive pentru care faceți acest lucru.

I. Repetați ce vi s-a spus!

Nu vi s-a spus la școală cum este să fii părinte. Ați avut însă un exemplu – proprii dumneavoastră părinți.

Sunt sigur că, atunci când vă enervați și țipați la copiii dumneavoastră, vă gândiți „Doamne Dumnezeule, fac exact același lucru pe care-l făceau părinții mei și pe care-l uram de moarte!" Aceste sintagme adânc întipărite în memorie sunt „propriul dumneavoastră pilot automat" și aveți nevoie de multă prezență de spirit pentru a vă opri la momentul potrivit și a spune altceva.

Unii părinți, bineînțeles, cad în extrema cealaltă. Profund marcați de modul în care au fost crescuți, își jură că nu își vor certa sau bate copiii, că nu îi vor priva de nimic. Pericolul constă în faptul că vor exagera și că îi vor scăpa pe copiii lor de sub control. Nu e deloc ușor, nu-i așa?

II. Ați crezut că este corect ce faceți!

Cândva se credea că în principiu copiii sunt răi și că tot ce puteați face era să le spuneți cât de răi sunt de fapt. În consecință, ei se ruşinau și deveneau mai buni!

Poate că ați fost crescuți în această manieră. Ca părinte, nu v-ați gândit la respectul de sine sau la nevoia copiilor de a deveni încrezători în ei înșiși. Dacă lucrurile stau așa, sper ca această carte să vă schimbe părerea. Acum, după ce ați înțeles ce efecte negative au cuvintele umilitoare asupra copiilor dumneavoastră, sunt sigur că veți avea grijă să nu le mai utilizați.

III. Sunteți la capătul puterilor

Atunci când avem probleme financiare ori suntem suprasolicitați, singuri sau plictisiți, suntem mai înclinați să devenim distructivi prin ceea ce le spunem copiilor.

Motivele sunt evidente. Atunci când se exercită presiuni de orice fel asupra noastră, corpul nostru acumulează o tensiune care trebuie eliberată. Ne simțim bine dacă ne rățoim la cineva.

Copiii o încasează mai des pentru că găsim mai repede motive să ne supărăm pe ei decât pe partenerul, pe șeful nostru, pe proprietarul locuinței sau pe oricine altcineva. Este important să gândim în asemenea momente. Mă simt atât de tensionat! Pe cine sunt *cu adevărat supărat?*

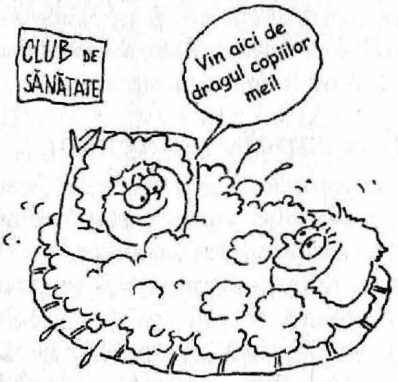
Uşurarea pe care o simțim este de scurtă durată, de vreme ce vedem că copilul pare că se comportă ca urmare și mai rău, însă pe moment ne simțim uşurați.

Dacă acest lucru se întâmplă, este de o importanță vitală să găsiți o modalitate sigură de a vă descărca.

Tensiunea poate fi descărcată în două moduri:

1. Prin activități intense, cum ar fi să bateți o saltea, să depuneți o muncă fizică grea, să faceți o plimbare lungă. Nu este un lucru de neglijat – multe vieți de copii au fost salvate prin închiderea lor în dormitor, în timp ce părintele nervos se răcorea făcând o plimbare lungă.
2. Vorbind cu un prieten, găsind afecțiune la partener (dacă aveți norocul să aveți un partener) sau prin alte activități cum ar fi yoga, practicarea unui sport sau masajul, care vă eliberează de stres și îi permit corpului dumneavoastră să se relaxeze cu adevărat.

-Ca părinte, trebuie să învățați să aveți grijă de dumneavoastră, ca și de copiii dumneavoastră. Faceți mai multe pentru copii ocupându-vă zilnic și de dumneavoastră (din punctul de vedere al sănătății și al relaxării), decât fiindu-le devotați non-stop (mai multe informații găsiți în capitolul 8).



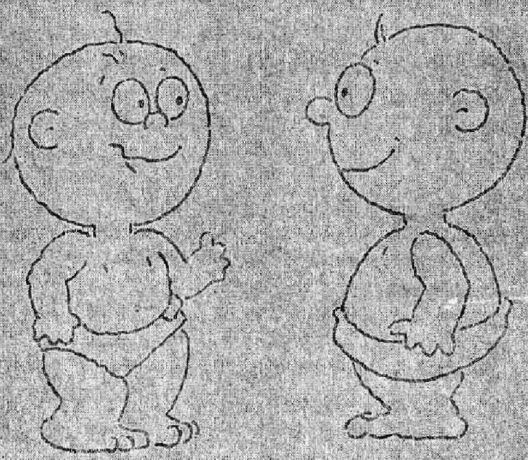
Cam atât cu veștile proaste. În continuare ne vom ocupa de modul în care trebuie să acționăm. Schimbarea este posibilă și mulți părinți mi-au spus că doar auzind aceste idei la o întâlnire sau la radio au simțit că primesc o mână de ajutor.

Deja în timpul lecturii ați început să vă schimbați ideile. Veți observa că, fără prea mult efort, începeți să aveți un comportament mai pozitiv față de copiii dumneavoastră. Vă promit acest lucru!

2

Ce își doresc copiii cu adevărat

Este mai ieftin decât jocurile video și mai sănătos decât înghețata



Întrebarea care macină minţile a milioane de părinţi zilnic poate fi rezumată în două cuvinte...

De ce vor copiii să iasă în evidenţă? De ce umblă întotdeauna unde nu au voie? De ce fac lucruri interzise lor – se bat, se necăjesc unii pe alţii, nu ascultă, provoacă, se ceartă, încurcă lucrurile şi, în general, par a-şi persecuta părinţii?

De ce *le face plăcere* copiilor să facă greutăţi?

În acest capitol veţi afla care sunt resorturile copiilor „răi" şi că, de fapt, comportamentul „rău" este rezultatul unor forţe bune (sănătoase), care au fost folosite greşit.

După ce veţi citi acest capitol, veţi înţelege mai bine comportamentul greşit al copilului dumneavoastră şi veţi şti cum să-l preveniţi şi să îl canalizaţi spre alternative mai fericite.

Nu mă credeţi? Citiţi în continuare!

Copiii vor să iasă în evidenţă dintr-un singur motiv: ei au *nevoi nesatisfăcute*. Probabil că vă veţi gândi: „ce nevoi nesatisfăcute au copiii mei? Îi hrănesc, îi îmbrac, le cumpăr jucării, au căldură şi totul în jur este curat..."

Ei bine, mai sunt şi alte necesităţi (din fericire foarte ieftine), care le depăşesc pe cele „de bază" menţionate. Aceste necesităţi misterioase sunt esenţiale nu doar pentru a-i face fericiţi pe copii, ci şi pentru a menţine viaţa în sine. Poate că cel mai bine va lămuri aceste lucruri o poveste.

În 1945, la sfârșitul celui de-al Doilea Război Mondial, Europa era în ruină. Pe lângă multitudinea de probleme ce trebuiau rezolvate, mai era și cea a miilor de orfani, ai căror părinți muriseră în război sau care au fost separați din cauza războiului de părinții lor.

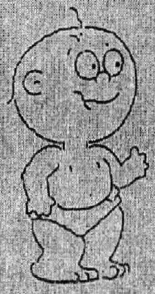
Elvețienii, care fuseseră neutri în timpul războiului, au trimis personal medical pentru a se ocupa de o parte din aceste probleme: un bărbat, medic, urma să găsească soluția cea mai bună pentru îngrijirea sugarilor orfani.

Acesta a călătorit prin toată Europa și a comparat mai multe modalități de îngrijire a sugarilor pentru a stabili care este cea mai bună soluție. A întâlnit situații extreme. În unele locuri, în spitalele de campanie americane, bebelușii dormeau în pătuțuri din oțel inoxidabil, în condiții igienice deosebite, fiind hrăniți din patru în patru ore cu o formulă specială de lapte de către asistente în uniforme.

La extrema cealaltă, în satele uitate de lume din munți, s-au oprit mai multe camioane, iar șoferii au întrebat: „Puteți să vă ocupați de acești bebeluși?" și au lăsat o duzină de bebelași în grija sătenilor. Aici, alături de alți copii, printre câini și găște, în brațele țăranilor, acești bebelași au primit o șansă.

Medicul elvețian a avut un termen simplu de comparație. Nu era nevoie nici să cântărească bebelușii, nici să studieze capacitatea lor de coordonare a mișcărilor, nici să se uite la ei dacă zâmbesc sau să stabilească contactul vizual cu ei. În acele zile de epidemie de gripă și dizenterie, el a folosit cea mai simplă statistică, cea a mortalității.

Ceea ce a descoperit a fost surprinzător. În timp ce epidemiile făceau ravagii în Europa și mulți oameni mureau, copiilor din satele îndepărtate le mergea mai bine în comparație cu bebelușii crescuți științific în spitale!

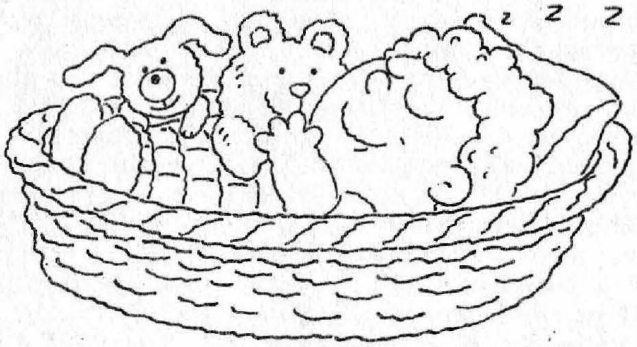


Medicul a descoperit ceva ce femeile bătrâne ştiau de mult. El a descoperit că bebeluşii au nevoie de *dragoste* pentru a trăi.

Sugarii din spitalele de campanie aveau totul, în afară de afecţiune şi încurajare. Bebeluşii din satele îndepărtate erau mai des îmbrăţişaţi şi legănaţi, puteau vedea mai multe lucruri şi se dezvoltau minunat în măsura în care li se satisfăceau şi necesităţile de bază.

Bineînţeles că medicul nu a spus că era vorba despre dragoste (asemenea cuvinte le creează oamenilor de ştiinţă o stare de nervozitate), însă a definit-o destul de clar. Esenţiale erau în opinia sa următoarele:

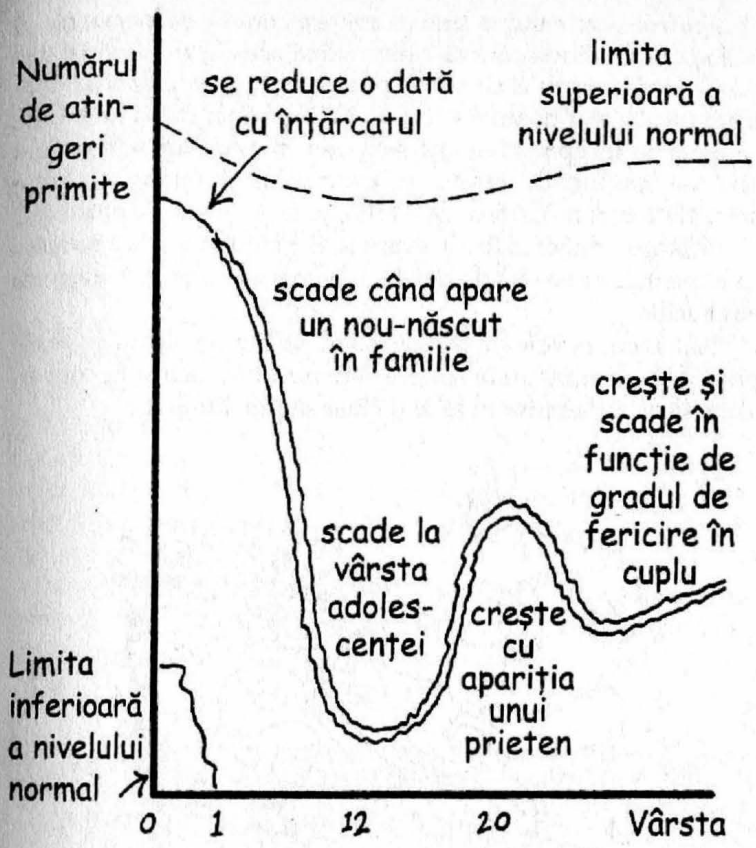
- contactul epidermic cu două sau trei persoane de referinţă;
- mişcările line, însă robuste, de exemplu dusul în braţe sau jocul de-a căluţul pe genunchi;
- contactul vizual, zâmbetul şi un mediu viu, plin de culoare;
- zgomotele precum muzica, vorbele de alint ş. a.



A fost o descoperire importantă şi pentru prima oară se aducea o dovadă ştiinţifică în acest sens. Bebeluşii au nevoie de contact uman şi de afecţiune (şi nu doar să fie hrăniţi, să aibă căldură şi să fie spălaţi). Dacă nu le primesc, pot muri foarte uşor.

Cam atât despre bebeluşi. Dar ce se întâmplă în cazul copiilor mai mari?

Aici se întâmplă un lucru interesant - alături, puteţi vedea un grafic al numărului de atingeri (da, atingeri fizice) pe care oamenii le primesc în medie pe parcursul vieţii lor.



Gândiți-vă că aceasta este o situație medie. Cine știe care este situația ideală – poate o linie dreaptă. Probabil că vă surprinde involuția dintre doi și trei ani. Aceasta se întâmplă când în familie mai apare încă un copil (sau trei sau patru), iar afecțiunea trebuie împărțită – este o perioadă grea pentru toți!

Bebelușilor le place să fie mângâiați și luați în brațe. Ăștia sunt micuții noștri, deși sunt destul de selectivi în privința persoanelor cărora le permit să-i ia în brațe. Adolescenții sunt jenați de asemenea gesturi, deși, în secret, simt nevoia de afecțiune ca toți ceilalți. Bineînțeles că și tinerii preferă mai târziu anumite gesturi tandre, de care nu se mai pot sătura.

Am solicitat cândva unui auditoriu de 60 de persoane să închidă ochii, după care să ridice mâna aceia care consideră că primesc în viața de zi cu zi mai puțină afecțiune decât și-ar dori. Răspunsul a fost unanim – toți au ridicat mâna. După un minut, oamenii au început să se uite pe ascuns în jurul lor și în curând sala s-a umplut de râsete. În urma acestui minuțios studiu științific, am concluzionat că adulții au și ei nevoie de afecțiune!

Pe lângă atingerea fizică, există și alte modalități de a ne arăta sentimentele bune față de ceilalți. Cea mai evidentă este alegerea cuvintelor.

Toți avem nevoie de recunoaștere, să fim remarcați și pe cât posibil să primim laude sincere. Vrem să fim incluși în conversație, să ne fie ascultate ideile și chiar să fim admirați.

Un copil de trei ani îți spune direct: „Uite-te la mine!"

Cei mai mulți oameni bogați nu se bucură în mod deosebit de contul lor bancar decât dacă îl pot scoate în evidență și dacă este cineva primprejur ca să-l remarce.

Adesea mă înveselesc la gândul că adulții sunt ca un copil de trei ani care strigă încontinuu: „Uite-te la mine, tati!", „Priviți-mă băieți!" Eu, bineînțeles, sunt o excepție - eu doar țin prelegeri și scriu cărți despre problemele adulților maturi!

Astfel se conturează o imagine interesantă. Copiii noștri au nevoie de mai mult decât de satisfacerea necesităților lor primare. Ei au și necesități psihologice, care sunt simple, dar esențiale. Un copil are nevoie de stimulare. (Nu este suficient să-i așezăm în fața televizorului). Ei au nevoie de porția lor de conversație zilnică, de afecțiune și laude pentru a fi fericiți. Dacă le acordăm porția zilnică fără șovăială și asigurându-i de întreaga noastră atenție, nu prin maldărul de rufe de călcat sau de după ziar, nici nu ne ia prea mult timp!

Mulți cititori au probabil copiii mai mari, chiar adolescenți. Poate că vă spuneți: „dar deja s-au obișnuit cu un mod greșit de a le acorda atenție. Ce mai pot face acum?"

Să vă mai spun o poveste.

DESPRE ȘOARECI ȘI OAMENI

Acum câțiva ani, psihologii îmbrăcați în halate albe lucrau cu cobai. (În zilele noastre, ei lucrează în jachete de lână, alături de femei tinere - ce progres!) „Psihologii pe cobai" au putut să afle multe lucruri despre comportament, pentru că puteau face pe cobai experimente pe care nu le puteau face cu copiii. Citiți în continuare și veți vedea la ce mă refer.

Într-unul dintre experimente, cobaii erau plasați într-o cușcă specială, cu hrană și apă și cu o mică pârghie. Ei mâncau, beau, se învârteau și probabil că-și puneau aceeași întrebare pe care vi-o puneți și dumneavoastră: „La ce o folosi mica pârghie?" Au apăsat-o (comportându-se ca niște copii care doresc să le încerce pe toate) și, spre surprinderea lor, s-a deschis o ferestruică în colivia lor, iar pe peretele din față a rulat un film. Poate cu Mickey Mouse, nu știu! Ferestruica s-a închis destul de repede și, pentru a vedea continuarea filmului, cobaiul trebuia să apese din nou pârghia.

Cobaii erau dispuşi să lucreze din greu apăsând pârghia pentru a vedea filmul, ceea ce ne conduce la *primul principiu*: creaturilor inteligente, de exemplu cobailor (şi copiilor), le place să aibă ceva interesant de făcut. Aceasta stimulează dezvoltarea creierului.

Cercetătorii au pus apoi cobaii într-o altă cuşcă, cu hrană şi apă, dar fără pârghie şi fereastră. Cobaii au fost mulţumiţi o vreme, dar după aceea au început să aibă un comportament deviant! Au început să roadă pereţii, se luptau între ei, îşi frecau blana până o rupeau, erau în general cobai răi! Aceasta ne conduce la *al doilea principiu*: creaturile inteligente precum cobaii (şi copiii) vor face orice pentru a nu se plictisi, chiar şi lucruri pe care noi le considerăm prosteşti sau distructive.

În final, cercetătorii chiar au devenit răutăcioşi. Au încercat să folosească o cuşcă cu hrană şi apă şi cu mici cabluri trase pe podea şi ataşate la o baterie. Din când în când, firele erau conectate la curent, doar pentru a-i speria pe cobai, nu pentru a le face rău. (Acum înţelegeţi de ce nu foloseau copii).

În sfârşit, ajungem şi la punctul culminant. Cobaii erau scoşi din cuşti şi li se dădea posibilitatea să aleagă cuşca în care doreau să se întoarcă. Poate că dumneavoastră, cititorii mei, veţi ghici care a fost prima, a doua şi a treia opţiune a cobailor. Să repetăm variantele:

- cuşca cu hrană, apă şi film;
- cuşca cu hrană şi apă;
- cuşca cu hrană, apă şi din când în când şocuri electrice.

Aţi ghicit? Ei bine, cobaii au preferat-o în primul rând pe cea cu filmul. Dacă nu aţi ales varianta aceasta..., este cazul să vă întoarceţi la începutul cărţii. A doua opţiune vă va surprinde, fiind chiar interesantă: cobaii au preferat cuşca cu şocuri electrice celei doar cu hrană şi apă. Aceasta ne conduce la *al treilea principiu*, care este într-adevăr important pentru copii: creaturile inteligente, precum cobaii (şi copiii), preferă să li se întâmple ceva rău decât să nu se întâmple nimic.

Cu alte cuvinte, orice stimulare sau distracţie este mai bună decât nimic, chiar dacă este dureroasă.

Pentru a fi mai expliciţi, dacă un copil are de ales între a fi ignorat şi a fi certat sau chiar lovit, ce credeţi că preferă? Ce va alege copilul dumneavoastră? Bineînţeles că, dacă va beneficia de

atenție pozitivă cel puțin o dată sau de două ori pe zi, atunci nimic din cele menționate mai sus nu-l va atrage atât de mult.

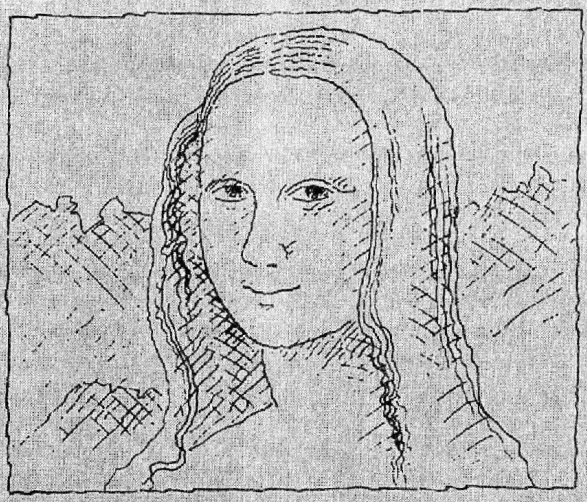
Voi încheia acest capitol cu încă o poveste – de data aceasta despre copii. Sunteți mai deștepți decât copiii sau cobaii, așa că nu mai aveți nevoie de explicații!

Un tânăr cuplu înstărit avea doi băieți, unul de 9 ani, celălalt de 11 ani.

Băieții aveau o cameră de joacă la subsol, cu o masă de biliard, cu un frigider plin de răcoritoare, un patefon (jocurile video nu fuseseră inventate la vremea aceea – altfel ar fi avut și așa ceva) și multe altele. La un moment dat, părinții au descoperit că, deși aveau toate acestea, copiii se băteau mereu: era de-a dreptul stânjenitor să invite musafiri la masă. Până la urmă, și-au dus copiii la o clinică pentru a fi consultați de psihologi. Aceștia le-au spus părinților că știu mai multe despre cobai, dar că sunt dispuși să-i consulte. Aranjamentele au fost făcute. Părinților li s-a părut ciudat, dar doreau mult să rezolve această problemă care le afecta viața socială.

Psihologii, o echipă întreagă, au venit și s-au instalat în casă cu carnete de notițe și cronometre. Într-o seară, când părinții au organizat o petrecere, câțiva psihologi se aflau la etaj (acolo unde petreceau cei mari), iar alții erau jos cu băieții (stând liniștiți și luând notițe). În jurul orei 7, observatorii de la etaj au văzut-o pe mamă privind în jos, iar apoi spre soțul ei. Simultan, psihologii de jos au notat că băieții, care se jucaseră până atunci cu tot felul de jocuri și jucării, au început să se bată. Modul în care se băteau era neobișnuit, părea mai degrabă o înscenare sau un fel de dans. Zgomotele erau însă specifice unei bătăi!

Observatorii de la subsol l-au văzut pe tată coborând și certându-i pe băieți. Psihologii îi spuseseră să se comporte ca de obicei, ceea ce nu era deloc greu, după cum vă puteți imagina. Psihologii aflați la subsol au început să scrie de zor. Constataseră un lucru nemaiîntâlnit. Deși băieții își ascultau vizibil impresionați părinții, pe fața lor se putea remarca un zâmbet oarecum ciudat – o expresie a feței celebră, denumită de psihologi „zâmbetul Mona Lisei".



Psihologii de copii își dau seama de mesajul secret al acestei expresii, care poate fi decodificat astfel: „Deși ar trebui să mă simt prost și mă străduiesc să las impresia că regret ce s-a întâmplat, tu știi că eu de fapt mă bucur!" Părinții nu și-au imaginat niciodată acest mesaj, dar au reacționat automat cu acea propoziție faimoasă: „Și nu te mai hlizi când vorbesc cu tine!"

Între timp, băieții de la subsol aveau parte de mai multă atenție din partea tatălui lor decât primiseră pe parcursul întregii zile și se străduiau din greu să nu își arate satisfacția.

Psihologii s-au întors în laboratoarele lor, au pregătit un raport detaliat și s-au întâlnit cu părinții pentru a le spune ceea ce dumneavoastră probabil că ați ghicit: „Sunteți prea preocupați de viața voastră socială, trebuie să le acordați mai multă atenție băieților. Ei au nevoie de tatăl lor, pentru că băieții doresc la vârsta asta să știe cum e să fii bărbat și au găsit unica posibilitate de a-i atrage tatălui lor atenția: bătaia."

Psihologii au avut dreptate, dar ei nu i-au înțeles foarte bine pe părinți. Replica acestora a fost: „Prostii. Cum să le facă plăcere copiilor să fie certați?" După cum vedeți, părinții nu știau povestea cu cobaii și cu șocurile electrice și cu atât mai puțin despre zâmbetul Mona Lisei.

Părinții și-au dus copiii la un psihiatru, care le-a analizat timp de doi ani visurile, apoi a renunțat și i-a luat cu el să joace golf – ceea ce i-a salvat!

Din cele enunțate anterior putem ușor trage următoarele concluzii:

Copiii se dau în spectacol pentru că sunt plictisiți.
Există ceva prin care puteți să-i stimulați mai mult? Ieșiți în parc cu mingea, invitați-i pe prietenii lor la dumneavoastră acasă, cumpărați-le o jucărie nouă, umpleți o cutie cu tot felul de lucruri care le pot stimula imaginația.

Copiii se dau în spectacol când nu se simt doriți.
Puteți să le dedicați copiilor în fiecare zi un anumit timp, acordându-le întreaga dumneavoastră atenție pozitivă, cel mai bine combinată cu atingeri fizice? Sunteți suficient de relaxați și fericiți pentru a le da un sentiment de siguranță?

Copiii se dau în spectacol pentru că astfel se fac remarcați.
Urmăriți zâmbetul Mona Lisei, pentru că acesta este un semn că trebuie să acordați mai multă atenție adevăratelor necesități ale copiilor.

VORBITUL ESTE HRANĂ MINTALĂ PENTRU COPII

Atunci când ajung la vârsta școlară, unii copii vorbesc foarte bine și au un vocabular vast. Alții, dimpotrivă, sunt foarte limitați în ceea ce privește abilitățile ce țin de vorbire. Acesta poate fi un dezavantaj important - în primul rând, învățătorii consideră aceste abilități ca un indicator al inteligenței și al aptitudinilor copilului dumneavoastră, care poate fi categorisit fie deliberat, fie inconștient ca fiind „mai încet".

Cum vă puteți ajuta copiii să-și dezvolte limbajul? Și de ce există asemenea diferențe?

Încă din 1950, s-a stabilit că există două categorii de părinți din punctul de vedere al modului de a vorbi cu copiii. Unii oameni se exprimă eliptic, foarte scurt, când li se adresează copiilor. „Dwayne, închide ușa aia nenorocită!", „Vino aici!", „Mănâncă!" și așa mai departe. Alți părinți sunt opusul lor. „Charles, puișor, te rog închide ușa - e curent pentru micuțul Sebastian, așa dragul meu!"

Nu este mare filozofie să-ți dai seama că Charles va folosi mai multe cuvinte decât Dwayne și că va ști să le combine în mai multe feluri. (Deși Dwayne poate avea acces și la alte cuvinte pe care Charles nu le cunoaște!)

Marea majoritate a părinților din zilele noastre le vorbesc copiilor explicându-le anumite lucruri sau discutând cu ei doar de dragul discuției. Chiar și bebelușilor le plac discuțiile, iar copiii mai mari chiar înțeleg despre ce li se vorbește.

Iată pașii fundamentali:

1. ÎN TIMPUL SARCINII, produceți multe sunete în apropierea și în jurul copilului dumneavoastră. Puteți începe prin a cânta sau a fredona, dacă aveți chef, sau puneți-i muzică (volumul nu contează). Dacă sunteți tatăl copilului, apropiați-vă de burtica mamei și vorbiți cu acesta! În acest fel, copilul dumneavoastră va recunoaște și se va simți în siguranță ascultând o voce bărbătească, iar dumneavoastră vă va fi mai ușor după ce acesta se va naște. Repetițiile și posibilitățile de recunoaștere stimulează dezvoltarea limbajului – de exemplu, melodia unui serial vizionat de mamă în timpul sarcinii.
2. Continuați și după naștere să vorbiți CU BEBELUȘII și să le cântați. Dacă vă veți plimba cu ei sau îi veți legăna în același timp, plăcerea lor va crește, iar aceasta le va dezvolta simțul ritmului, care reprezintă o parte importantă a vorbirii. (Vizionând filme derulate rapid, constatăm că există un anumit ritm al vorbirii – că ne este imposibil să nu ne mișcăm în timp ce vorbim). Dacă aveți posibilitatea să vă purtați copilul într-un săculeț pe parcursul zilei în timp ce lucrați, cu atât mai bine. Dacă vă petreceți ziua cu copii mici, spuneți-le ce faceți folosind cuvinte simple, dar nu vorbiți stâlcit. Repetați cuvintele pe care vi le spun ei, pentru a impune forma corectă a acestora.
3. DUPĂ CE MICUȚII ÎNCEP SĂ VORBEASCĂ MAI MULT, îi puteți ajuta repetând cuvintele și adăugând mereu ceva nou la ceea ce vă spun ei, încurajându-i și ajutându-i să pronunțe cuvintele corect.

   „Ut!", „Vrei unt?", „Vrei ut!"

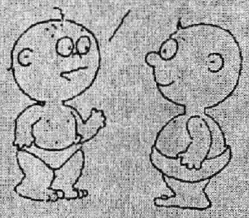
   iar apoi:

   „Dai unt", „Vrei să-ți dau unt?", „Dai unt!" și așa mai departe. Lăsați lucrurile să curgă de la sine – ca un joc –, nu sub presiune și cu așteptări prea mari.

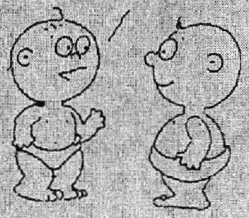
Recent, am urmărit la televizor o emisiune despre copiii supradotați. Am avut un sentiment ciudat – într-adevăr, acești copii erau cu siguranță supradotați, însă unii se maturizaseră în chip neobișnuit. Una dintre familii mi s-a părut remarcabilă prin modul în care se purta cu copiii. Cele patru fete cu vârste cuprinse între 8 și 16 ani erau prietenoase, degajate și cu picioarele pe pământ, dar

cu toate acestea supradotate. Cea de 16 ani, de exemplu, „sărise" peste școala primară (la recomandarea învățătorilor – deși părinții ar fi dorit ca ea să o urmeze) și lucra în prezent la teza ei de doctorat despre celulele măduvei spinale. Întrebat cum a ajuns să aibă asemenea copii geniali, tatăl a răspuns: „Nu poate fi ceva genetic, băncile de spermă încă nu au făcut coadă la ușa mea" (el avea doar o inteligență medie). Iar mama a adăugat: „Noi doar le-am explicat." Ea a povestit că, în timp ce dădea cu aspiratorul, îi vorbea bebelușului pe care îl purta în cârcă despre ce făcea, cum că zgomotul venea de la motorul din interiorul aspiratorului, care era un motor electric ce se învârtea rapid, că aerul pe care îl sufla făcea un zgomot puternic ș.a.m.d.

Deci, i-am spus:
„dacă asta este opinia ta..."



Așadar, unde rămăsesem?



Îți puteai imagina modul firesc și vesel în care se comporta – nu avea aerul celui care le știe pe toate, ci mai degrabă îți atrăgea atenția printr-o formulă de genul: „Ia uite ce lucru interesant!" Dacă timpul în care călătoriți cu mașina sau mergeți la cumpărături cu micuții vi se pare plictisitor, poate că asemenea discuții vă vor face plăcere amândurora.

În familia noastră, tocmai ne confruntăm cu următoarea problemă – cum să faci un copil de 4 ani SĂ NU VORBEASCĂ ÎNCONTINUU! Dar cel puțin el vorbește corect.

A FI TATĂ ÎNSEAMNĂ SĂ ÎNTREPRINDEȚI CEVA ÎMPREUNĂ

Când băiatul nostru era mic, locuiam pe o stradă liniștită, situată la o jumătate de kilometru de poștă și de un magazin. Era ceva de mers ca să-mi ridic corespondența. În diminețile însorite, făceam cam 10 minute dus și 10 minute întors. Cu excepția cazurilor în care iei un copil de 2 ani cu tine! Copiii de 2 ani nu gândesc la fel ca un adult – habar nu au de „obiective pe termen lung". Nu-i interesează nici măcar următoarea sarcină. Orice altceva, numai asta nu. Fiecare pas trebuia dezbătut intens! „Vreau să mă joc în apa verde!"

Odată, de dragul cercetării științifice, am făcut un experiment: nu m-am opus deloc și am lăsat copilul să investigheze fiecare groapă, baltă, vierme mort, piatră, tot ce și-a dorit, de-a lungul drumului. (Dacă influențele timpurii sunt determinante pentru viitoarea carieră, atunci cred că fiul meu va lucra în domeniul canalizării.) Ca să fiu mai concis, am avut nevoie de două ore și jumătate ca să parcurgem un drum de 10 minute! După un timp, chiar mi-a făcut plăcere!

Din ceea ce știm noi despre familii, reiese în mod evident că mai ales băieții au de profitat de pe urma apropierii de tată. Tații se comportă diferit față de mame, ei completează modelul de comportament al mamelor. De cele mai multe ori, a fi împreună cu tatăl înseamnă „a întreprinde ceva". Lucrurile nu trebuie să se desfășoare ca în filme sau ca în serialul *„Familia Walton"*, în care toți membrii familiei stau la masă și „discută deschis împreună toate problemele". Poate că la începutul secolului XX lucrurile se întâmplau în acest mod în Statele Unite – și dacă stau așa și acum,

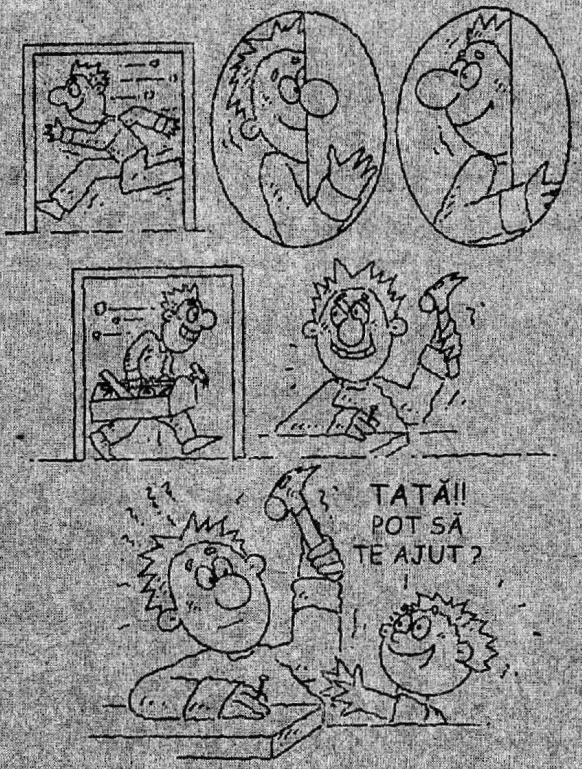
foarte bine –, la noi însă, în Australia, cred că lumea ar înnebuni dacă am sta unii în fața altora tot timpul. Adulții cu care am vorbit eu, și anume cei care s-au înțeles bine cu tații lor, vorbeau unii cu alții și se ascultau reciproc – dar asta se întâmpla în timpul altor activități. Încrederea se consolida treptat, la fel și disponibilitatea de a se destăinui – în timp ce încărcau lemne, reparau mașina sau băgau oile în staul.

Ați remarcat, probabil, că am menționat mai mult activități specifice zonei rurale. Orașele nu te prea îndeamnă să faci lucruri împreună – sau, cel puțin, nu activități obositoare. Nu poți decât să duci gunoiul la un oarecare interval de timp! Părinții de la oraș cu care am discutat par a se apropia de copiii lor în timpul unei călătorii cu taxiul spre ora de atletism sau balet sau de la ora de pian. Acestea sunt momentele în care copiii sunt întrebați cum le merge, sunt iscodiți puțin, deși timpul este limitat în funcție de durata călătoriei.

Pentru copii, este vital să întreprindă ceva cu tații lor. Discuțiile evoluează de la sine spre lucruri mai profunde. Cuvintele parcă zboară, iar un tată deschis poate să influențeze cu adevărat calea pe care copilul său o alege în viață – chiar mai bine decât cei de la Hollywood sau grupurile de tineri.

Atunci când întreprindeți ceva împreună cu copiii, trebuie să respectați câteva reguli:

1. NU VĂ AȘTEPTAȚI SĂ OBȚINEȚI CEVA! Mai ales când aveți copii mici, scopul (de exemplu, de a merge la poștă) își schimbă semnificația. De exemplu, dacă încercați să învățați copilul să mânuiască o șurubelniță, nu veți reuși să vă reparați ușa în timp util. Așadar, nu vă mai gândiți la rezultatul pe care doriți să-l obțineți. Ei se plictisesc după un timp, iar dumneavoastră puteți recupera timpul pierdut.
2. NU ÎNTREPRINDEȚI ALĂTURI DE COPII DECÂT ACELE ACTIVITĂȚI CARE VĂ RELAXEAZĂ. Dacă ei vă ajută la plantarea răsadurilor în grădină, nu puteți să aveți pretenția unei grădini imaculate. Trebuie să vă decideți ce vreți să faceți – să fiți aproape de copiii dumneavoastră sau să vă faceți treburile cum sunteți obișnuiți. Dacă veți încerca să le rezolvați pe amândouă, veți avea parte și de frustrări. Puneți-vă în gând să ridicați *câteva* frunze, dar mai ales să vă distrați împreună. În acest mod, copiii vor considera că „grădinăritul împreună cu tatăl" este o activitate distractivă, iar după zece ani vor tunde iarba de bună voie!



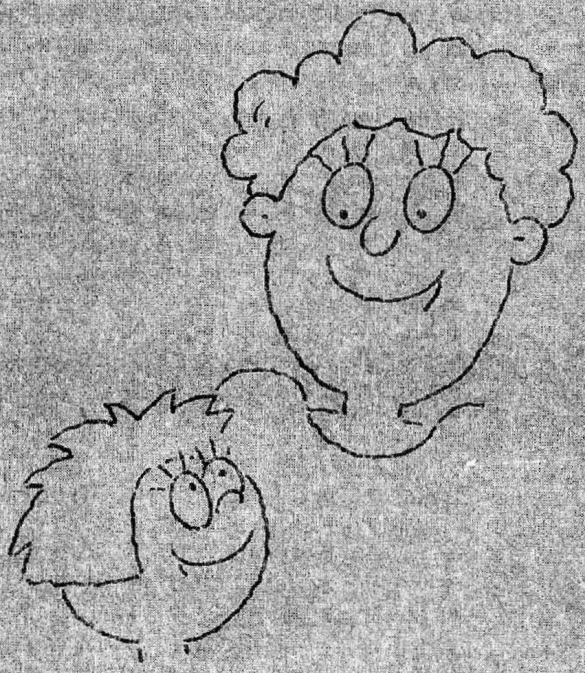
3. BUCURAȚI-VĂ CĂ SUNTEȚI PĂRINȚI – NU DUREAZĂ! Aveam mai mult de 30 de ani când a venit pe lume fiul meu și mi-am dat seama că voi fi părinte doar pentru scurt timp. Dacă acesta trece pe la mine în timp ce lucrez, mă bucur și încerc să-l învăț câte ceva. Însă nu tocmai când lucrez la calculator!

În consecință – ca tată, trebuie să decideți dintr-un moment în altul ce este mai important pentru dumneavoastră, câteodată mai importanți sunt copiii, altă dată nu. Un aspect pozitiv este acela că datorită copiilor sunteți nevoit să încetiniți ritmul și astfel puteți să redescoperiți micile plăceri ale vieții, un dar pe care vi-l aduc copiii. Timpul petrecut alături de copii nu este niciodată un timp pierdut.

3

Vindecarea prin ascultare

Cum să ne ajutăm copiii să facă față unei lumi neprietenoase



Copilul dumneavoastră este indispus. S-a întâmplat ceva la şcoală sau în relaţia cu un alt copil sau cu un adult şi nu ştiţi cum să-l ajutaţi. Vă doriţi ca el să găsească o cale de a-şi rezolva problemele fără să fie atât de vulnerabil. În acest capitol veţi învăţa să vă ajutaţi copilul.

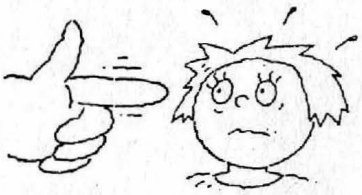
Lumea este uneori nedreaptă şi un mediu dificil pentru copii, iar noi, părinţii, am dori să le netezim calea. De fapt, nu ar trebui să facem acest lucru, pentru că prin confruntarea cu persoane şi situaţii dificile copiii noştri se maturizează şi devin independenţi.

Vom vedea mai întâi ce *nu* trebuie să le spunem copiilor când viaţa nu este prea prietenoasă cu ei. Apoi vom învăţa despre o abilitate deosebită şi anume „ascultarea activă", pe care părinţii o consideră cea mai bună cale de a-şi ajuta copiii să facă faţă problemelor vieţii.

Pentru că alături de noi copiii se simt în siguranţă, ei ne adresează adesea întrebări pentru a afla dacă îi putem ajuta. Modul în care reacţionăm la „strigătele lor de ajutor" îi face să fie mai deschişi şi mai încrezători sau, dimpotrivă, ridică o barieră între părinţi şi copii, barieră care este greu de îndepărtat mai târziu. Există trei modalităţi prin care părinţii reuşesc să ridice o barieră între ei şi copii:

A face pe atotştiutorul
„Vai draga de tine, las' că rezolv eu problema asta în locul tău."

A dăscăli
„Ţi-ai făcut-o cu mâna ta, cine te-a pus să te bagi în aşa ceva? Acum am să-ţi spun eu ce ai de făcut. Ascultă-mă cu atenţie..."



A-i distrage atenţia
„Ei, nu face nimic, hai să ieşim să ne jucăm cu mingea.

Care este stilul dumneavoastră? Vă grăbiţi să-l salvaţi, daţi sfaturi înţelepte sau, dimpotrivă, schimbaţi subiectul?

Să aruncăm o privire mai atentă asupra celor trei stiluri.

A face pe atotştiutorul

„Cum ţi-a mers azi?"

„Prost!"

„Oh, draga de tine. Spune-mi ce s-a întâmplat?"

„Ştii că la mate avem un prof nou. N-am înţeles nimic din ce ne-a explicat."

„Îngrozitor. Vrei să te ajut la teme după ce mâncăm?"

„Nu, că nu ne-a dat."

„Vrei să sun mâine la şcoală ca să vorbesc cu directorul?"

„Păi, nu ştiu..."

„Cred că trebuie să facem ceva acum la început, nu după ce lucrurile se înrăutăţesc, ce zici?"

„Păi, ..."

„Nu vreau să pierzi din materie."

„Hmm..."

A dăscăli

„Cum ți-a mers azi?"

„Prost!"

„Și-a găsit cine să se plângă. Mi-ar plăcea să-mi petrec ziua învățând și stând liniștit în bancă."

„Da, dar am avut o zi grea. A venit deșteptul ăla nou de mate..."

„Să nu te mai aud vorbind în stilul ăsta despre profesorii tăi. Dacă ai fi mai atent, ai avea numai de câștigat, băiete. Tu ai vrea să-ți vină toate pe tavă?!"

„Hmm!"

A-i distrage atenția

„Cum ți-a mers azi?"

„Prost!"

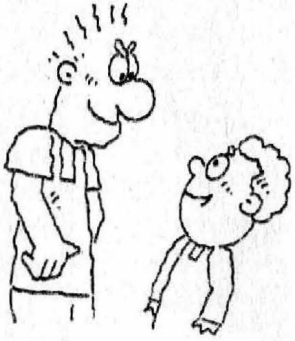
„Ei, hai, n-o fi fost chiar atât de rău! Nu vrei un sandviș?"

„Mulțumesc. Sunt puțin cam îngrijorat la mate..."

„Tu nu ești Einstein, nici mama și nici tata nu sunt. Hai, du-te la televizor și nu-ți mai face griji..."

„Mda."

Veți observa că în toate cele trei exemple se întâmplă aceleași lucruri: părintele vorbește tot timpul; conversația se încheie destul de repede; copilul nu reușește să vorbească despre adevărata problemă care îl preocupă. Sentimentele copilului se pierd undeva pe drum; părintele „rezolvă" problema - sau crede că a rezolvat-o, iar copilul vorbește tot mai puțin.



Acum, să vedem un alt mod de abordare ...

Ascultarea activă

„Cum ți-a mers azi?"

„Prost!"

„Pari destul de nefericit. Ce probleme ai?"

„Ne-a venit un prof nou de mate care trece foarte repede prin materie."

„Te temi că nu poți ține pasul?"

„Da. L-am rugat să explice ceva încă o dată și mi-a spus să fiu mai atent."

„Hmm. Și cum te-ai simțit?"

„Furios, ceilalți copii au râs de mine, deși nici ei nu au înțeles."

„Deci ești supărat că ai dificultăți pentru că ai fost primul care a spus că nu a înțeles?"

„Da, nu-mi place să fiu arătat cu degetul."

„Ce ai de gând să faci?"

„Nu sunt prea sigur, cred că o să-l rog pe prof să-mi explice în pauză."

„Crezi că o să meargă?"

„Da, cel puțin nu mă voi mai simți aiurea. Cred că și el e cam nervos, poate că de aceea predă în ritmul ăsta."

„Deci, din punctul lui de vedere îl înțelegi."

„Mda, cred că e și el nervos."

„Nu mă mir, dacă trebuie să predai la o clasă de copii deștepți ca tine!"

„Mda."

Așadar, aceasta este ascultarea activă. Nici în acest caz părinții nu tac, ei sunt interesați și o dovedesc prin încercarea lor de a se asigura că înțeleg sentimentele și gândurile copilului lor și de a-l ajuta pe acesta să-și ducă gândurile până la capăt.
Utilizând această modalitate:

- părinții oferă rar soluții sau fac rar încercări de „salvare" („voi suna la școală") - numai dacă este imperios necesar;
- dau rar sfaturi („ar trebui să ceri ajutor") - numai în cazul în care copiii au cu adevărat nevoie de informații;
- le distrag rar copiilor atenția de la problema lor („nu vrei un sandviș?").

Pentru a dobândi capacitatea de a asculta activ este nevoie de mult exercițiu. Mulți părinți consideră ascultarea activă ca pe o ușurare. Nu trebuie să-și mențină copiii într-o stare de permanentă fericire și nici nu trebuie să le rezolve problemele. Prin ascultarea activă, își pot ajuta copiii în sensul responsabilizării lor pentru a găsi o soluție, dar și permițându-le să descopere ei soluția corectă. Puneți-vă următoarea întrebare: „Copilul meu are vreun avantaj pe termen lung dacă îl las să găsească singur soluția la problemele lui?" Ceea ce le puteți oferi este timpul dumneavoastră, clarificarea situației și înțelegere, astfel încât ei să învețe ceva de pe urma situației respective și să dobândească experiență.

Câteodată, părinții trebuie să intervină, după cum vom vedea din următoarea poveste.

Un prieten de-al meu are un băiat de 9 ani. Acesta și-a rupt piciorul și a trebuit să-l țină câteva săptămâni în ghips. După ce i s-a scos ghipsul, un timp, băiatul a mers destul de nesigur. Profesorul de educație fizică i-a pus pe copiii din clasa pe care o urma băiatul să facă un tur de sală, iar băiatul prietenului meu a ajuns ultimul, fapt pentru care s-a simțit jenat, pentru că era un bun alergător. Fără să aștepte vreo explicație, profesorul de educație fizică l-a silit să mai facă o tură, însă de data asta doar în chiloți și în fața tuturor celorlalți copii.

Băiatul s-a întors acasă plângând. După ce părinții lui au aflat ce se întâmplase, s-au dus imediat la directorul școlii și i-au cerut ca profesorul de educație fizică să fie demis. Profesorul a fost de fapt transferat la o altă școală, iar noi sperăm ca asemenea lucruri să nu se mai repete.

Acesta este un exemplu de situație în care părinții trebuie să se implice și să apere drepturile copiilor lor, pentru că aceștia nu au puterea de a se apăra singuri. În unele cazuri, copiii NU doresc ajutorul, ci doar sprijinul nostru. În asemenea situații, ați face o greșeală dacă v-ați amesteca.

„Simpla ascultare" este un remediu puternic. Dacă ne-am putea abține să bandajăm orice rană, am putea avea acces la gândurile și sentimentele copiilor noștri.

Mandy are șase ani. De câtva timp nu este în apele ei. Se ceartă destul de des cu fratele ei mai mic și dimineața refuză să meargă la grădiniță. Mama ei a încercat să afle motivele acestui comportament prin „ascultare activă". În consecință, i-a spus: „Pari tristă. Vrei să-mi spui ce s-a întâmplat?" Mandy s-a așezat la ea în brațe, dar nu i-a spus prea multe.

A doua zi, a fost nevoie să fie trimisă în camera alăturată „ca să se răcorească", după ce începuse o ceartă cu frățiorul ei. Mai târziu, tatăl lui Mandy făcea următorul comentariu: „În ultima vreme nu prea îți mai convine nimic."

Mandy și-a privit mama și a izbucnit în plâns. „La grădiniță, copiii mă strigă *buboaso*!" În următoarele 10 minute, Mandy a trecut prin momente de supărare, furie și plâns, în timp ce mama ei a rezistat eroic dorinței de a-i distrage atenția sau de a o înveseli. Mandy avea, într-adevăr, o cicatrice pe față, ea urmând să fie supusă unei intervenții chirurgicale mai târziu – dar pe moment trebuia să trăiască cu acest aspect.

După ce s-a descărcat de toate răutățile pe care a trebuit să le îndure la grădiniță, Mandy s-a liniștit. „Nu sunt buboasă mami, nu-i așa?" „Nu, ești un copil grozav."

În unele cazuri, copiii doresc să întreprindeți ceva – caz în care trebuie să-i faceți să vă pună întrebarea direct.

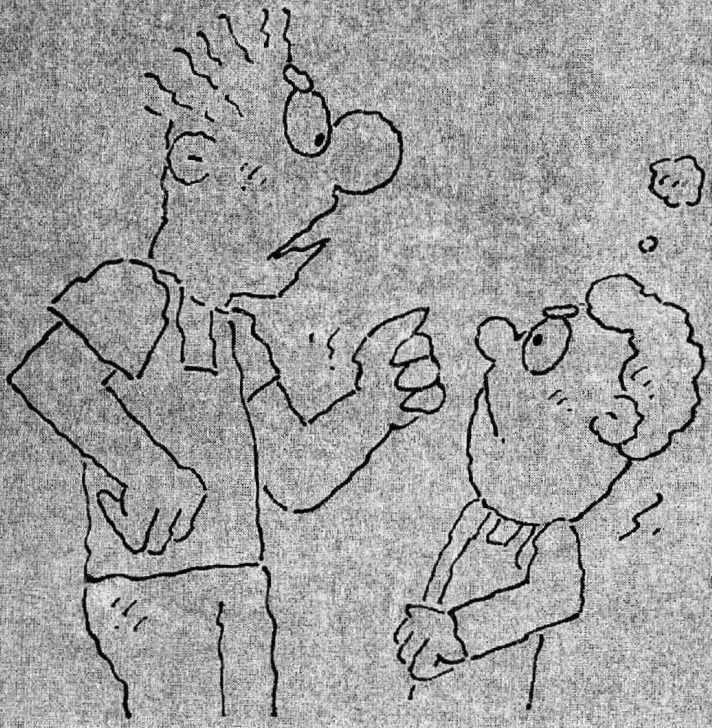
Jonathan, în vârstă de 14 ani, nu se mai dezlipea de bucătărie și părea abătut. Până la urmă, i-a spus mamei sale, oarecum jenat, că o fată mai mare l-a întrebat dacă nu vrea să petreacă o noapte cu ea! Mama lui a evitat să-i vorbească despre corupere minorilor. Ea i-a spus: „Și, ce crezi că vei face? Nu pari prea hotărât." „Nu știu nici eu. Mamă, îmi interzici să merg!? Te rog!"

Mama lui Jonathan a fost fericită să-i interzică să meargă. Jonathan, la rândul lui, s-a simțit ușurat: a avut o scuză la școală și față de colega lui mai mare. Mama lui mi-a spus că oricum i-ar fi interzis să meargă, dar voia ca el să ia singur decizia respectivă. Curajoasă femeie!

4

Copiii și sentimentele

Ce se întâmplă de fapt?



Acesta este, probabil, momentul cel mai potrivit ca să mă confesez. Titlul cărții *Secretul copiilor fericiți* este puțin cam idealist.

Noi, adulții, nu suntem permanent fericiți, dar nici nu dorim acest lucru. Prin urmare, acesta ar fi un obiectiv greșit pentru copiii noștri. Dacă încercați să-i faceți permanent fericiți, veți obține contrariul - atât dumneavoastră, cât și copiii dumneavoastră vă veți simți groaznic! De fapt ne dorim să creștem copii care pot face față greutăților și care pot să trăiască multitudinea de sentimente pe care le rezervă viața... A fi fericit este obiectivul final, dar la el ajungem prin trăirea tuturor emoțiilor pe care ni le rezervă viața.

Din cultura noastră a lipsit până acum modul de a înțelege corect sentimentele. De-abia am scăpat de epoca în care „băieții nu plâng niciodată" și „nu este tipic feminin să te înfurii". Acum avem nevoie de explicații cu privire la funcționarea sentimentelor. Din fericire, avem la îndemână „aspectele concrete privind sentimentele", care ne dau nouă părinților posibilitatea de a le oferi copiilor noștri liniște interioară și vitalitate - premisele unei vieți afective sănătoase.

Ce sunt sentimentele?

Sentimentele se traduc prin diferite senzații fizice pe care le trăim în anumite situații. Intensitatea lor variază de la aproape imperceptibile la foarte puternice. Sentimentele ne însoțesc - vin și trec - în timp ce evenimente de tot felul se succed în viața noastră. *Permanent simțim ceva* - sentimentele sunt cea mai bună dovadă că existăm!

Există patru tipuri de sentimente de bază - *furie, teamă, tristețe* și *bucurie*. Toate celelalte sunt combinații ale acestora - la fel cum putem obține alte culori din combinația culorilor primare - roșu, galben și albastru. Există mii de posibilități de combinare; gelozia, de exemplu, este o combinație între furie și teamă; nostalgia - o combinație între bucurie și tristețe. Suntem niște ființe foarte interesante!

La nou-născuți, sentimentele abia încep să prindă contur. Părinții pot observa în primele luni de viață ale bebelușilor cum se dezvoltă și se manifestă aceste sentimente - strigătele de teamă, lacrimile de tristețe, furia exprimată prin congestionarea feței sau gânguritul vesel.

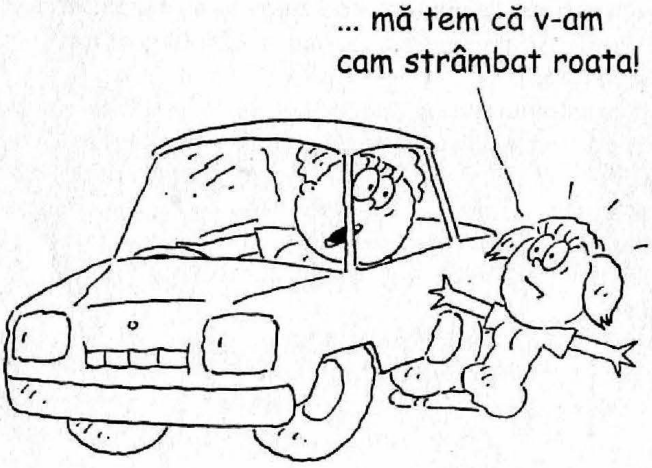
Copiii mici nu sunt inhibați - ei își exprimă simplu și spontan sentimentele. Sentimentele negative trec repede. Crescând, copilul trebuie să *învețe* cum să-și manifeste sentimentele din punct de vedere social și să-și găsească refulări constructive ale energiei create de sentimente. Din această perspectivă, copiii depind de părinți și au nevoie de aceste informații - din fericire, ele nu sunt prea greu de oferit, după cum vă vom dovedi.

Cheia unei vieți mai fericite alături de copii o reprezintă înțelegerea sentimentelor - de ce le avem, cum le putem exprima cel mai bine, ce trebuie să evităm.

De ce avem sentimente?

Uneori, s-ar putea să vă doriți să nu aveți sentimente. Mai ales când este vorba despre cele negative, ca furia sau tristețea, care vă provoacă durere. De ce natura ne-a înzestrat cu ele? Fiecare joacă un rol important în existența noastră - după cum veți vedea.

Spre exemplu, furia. Imaginați-vă o persoană care dintr-un motiv oarecare nu este niciodată furioasă. Parcă ar fi crescut fără coloană vertebrală! Într-o zi, respectiva persoană se află în parcarea unui mare magazin. O mașină trece prin parcare și parchează chiar pe piciorul ei! Persoana noastră care nu se poate enerva așteaptă până vine șoferul de la cumpărături și îi eliberează piciorul!



Furia ne dă forţa să ne luptăm pentru noi înşine. Fără ea am fi nişte sclavi, preşuri de şters picioarele, animale într-o turmă! Furia este motorul care ne conduce spre libertate şi autoconservare.

Şi *teama* este utilă. De ce oare respectăm sensul de circulaţie? Teama ne opreşte să riscăm prea mult. Dacă nu credeţi că teama este utilă, aduceţi-vă aminte de momentele în care aţi plecat la drum cu un şofer care părea că nu se teme de nimic! Frica ne face să mai reducem din viteză, ne obligă să ne oprim, să ne gândim şi să evităm pericolele - chiar dacă gândirea noastră conştientă nu sesizează pericolul concret care ne paşte.

Tristeţea este sentimentul care ne ajută să suferim - ne „spală" de durerea pierderii unui lucru sau a unei persoane. Procesele chimice produse de tristeţe îi permit creierului nostru să prelucreze durerea şi să treacă la o nouă etapă de viaţă. Doar fiind trişti „putem merge mai departe" şi putem stabili legături cu alţi oameni şi cu lumea.

Aşadar, puteţi observa că, dacă sunt corect întrebuinţate,
furia ..... ne menţine liberi
teama ..... ne conferă siguranţă
tristeţea .... ne menţine în legătură cu oamenii şi cu lumea

Toate cele trei sentimente sunt vitale pentru fericirea noastră. Bucuria, cel de-al patrulea sentiment, o trăim doar după ce aceste cerinţe (libertatea, siguranţa şi contactul) au fost satisfăcute.

Cum să ne învăţăm copiii să-şi manifeste furia

Stă în puterea dumneavoastră să vă învăţaţi copiii să înţeleagă şi să stăpânească fiecare dintre cele trei sentimente „negative". Să analizăm mai întâi furia.

Primul impuls al copiilor atunci când sunt furioşi este să lovească. Lovirea urmăreşte un scop natural, însă impulsul trebuie oarecum modificat dacă vrem să ne meargă bine în lume.

Ori de câte ori dorim să schimbăm comportamentul copiilor noştri, scopul trebuie să fie acela de a-i învăţa ceva ce le va fi de folos în viitor. Gândiţi-vă: oare acesta este modul ideal în care un adult îşi va manifesta furia? Trebuie să punem lucrurile în balan-

ță. Un om care este tratat nedrept la un moment dat trebuie să fie capabil să spună acest lucru cu voce tare, cu convingere și la timpul potrivit (înainte de a simți nevoia de a se manifesta violent). Violența este furia prost exprimată.

Un adult învață să-și manifeste furia astfel încât să se facă înțeles, însă nu va răni și nici nu va jigni pe nimeni. În cazul în care copilul dumneavoastră manifestă prea puțină furie, el poate fi considerat un papă-lapte, fiind plimbat dintr-o parte în alta sau chiar exploatat de ceilalți copii. Dacă este prea furios, el devine nesuferit sau este considerat chiar agresiv. Păstrarea echilibrului este ceea ce copiii noștri trebuie să învețe. Pentru asta e nevoie de ani buni de exerciții, începând de la o vârstă fragedă.

TEST PENTRU STABILIREA „CAPACITĂȚII EMOȚIONALE" A COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ

Numele copilului

_____

Poziția în familie

_____

Capacitatea de a-și exprima furia

0 lipsește cu desăvârșire | **1** doar prin accese de furie | **2** puternici și capabili să exprime furia prin cuvinte, în siguranță ☐

Capacitatea de a-și exprima tristețea

0 lipsește cu desăvârșire | **1** doar prin transpunerea în furie sau bosumflare | **2** capabili să spună că sunt triști, să plângă, să ceară o alinare ☐

Capacitatea de a-și exprima teama

0 lipsește cu desăvârșire | **1** doar lovind, atacând sau bătând în retragere | **2** capabili să exprime teama cu voce tare, să o învingă prin vorbe ☐

Capacitatea de a-și exprima fericirea

0 lipsește cu desăvârșire | **1** doar acționând prostește, fără a se gândi, sau agitat | **2** capabili să spună că sunt fericiți, să danseze, să cânte, să îmbrățișeze, să râdă ☐

Ideal ar fi să ajungeți la un punctaj mare. În cazul unui punctaj mai mic de șase, înseamnă că mai aveți de lucru!

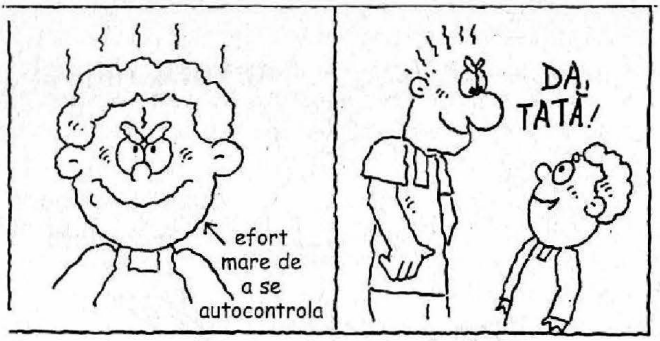
Dacă vedeți că copiii dumneavoastră au probleme, puteți să-i încurajați și să-i ajutați să vorbească despre ceea ce simt și de ce. Dacă sunt mici, ei pot să deseneze. Copiii mici pot arăta spre fețele desenate pentru a vă spune ce simt. Aveți nevoie de multă delicatețe și atenție. Poate că și dumneavoastră trebuie să învățați să vă exprimați sentimentele, fiind pentru copil un exemplu de onestitate și de siguranță în exprimare.

Cum să-i ajutăm pe copii să reacționeze la furie

1. Insistați ca aceştia să utilizeze cuvintele în locul acțiunii pentru a-şi exprima furia. Trebuie să spună cu voce tare că sunt furioşi şi, dacă este posibil, de ce.
2. Ajutați-i să facă legătura între sentimente şi motive. Vorbiți cu ei, pentru a afla ce se ascunde în spatele ieşirilor lor. Copiii mici au nevoie să fie ajutați pentru „a-şi reaminti" ce nu a funcționat. „Te-ai supărat pe Josh pentru că ți-a luat maşinuța?" „Te-ai plictisit aşteptându-mă pe mine să termin convorbirea?" În scurt timp, ei vor fi capabili să vă spună ce nu este în regulă şi de ce – în loc să acționeze impulsiv.
3. Faceți-i să înțeleagă că sentimentele pot fi auzite şi acceptate (chiar dacă ele nu schimbă întotdeauna starea de fapt). „Ai tot dreptul să fi supărat pe mine. Nu am fost atent, dar acum te ascult" sau „Ştiu că te-ai plictisit în magazinul acesta, şi eu sunt în aceeaşi situație, dar nu am încotro. Imaginează-ți ce ți-ar face mai multă plăcere decât să-ți necăjeşti fratele mai mic?"
4. Spuneți-le clar că lovirea nu este modalitatea potrivită pentru a-şi descărca furia. Interveniți imediat şi arătați-le cu fiecare ocazie dezaprobarea. Insistați pe lângă copii să facă ceea ce le-ați spus inițial (de regulă, FOLOSIȚI CUVINTE)!
5. Ajutați-i pe copii să spună CE DORESC CU ADEVĂRAT. Adesea, vor începe să scâncească sau să se plângă de lucrurile care nu le convin. Copiii au nevoie de sprijinul dumneavoastră pentru a găsi soluții pozitive...

„Mă bate!"
„Spune-i clar şi hotărât să n-o mai facă."
„Myra mi-a luat bicicleta."
„Du-te şi cere-i-o înapoi acum. Spune-i că este a ta şi că o vrei."

6. Fiţi dumneavoastră înşivă un exemplu. Copiii vor face mai degrabă CEEA CE VĂD, decât CEEA CE AUD. Deci fiţi atenţi ce model alegeţi. Atunci când sunteţi furioşi, exprimaţi-vă sentimentele cu voce tare. Fiţi furioşi şi exprimaţi-vă furia din timp, înainte să vă ambalaţi CU ADEVĂRAT. După ce aţi spus ce aţi avut de spus, nu mai reveniţi asupra subiectului. Astfel, copiii vor învăţa că furia poate fi manifestată, după care dispare. Spuneţi des şi simplu:
„Sunt furios!"
„Mă exasperezi!"
„Nu mă mai întrerupe!"
„Sunt supărată pentru că nu respecţi înţelegerea noastră. Ce se întâmplă cu tine?"



Copiii învață mai multe despre furie de la un părinte care şi-o exprimă moderat, decât de la un părinte amabil, rezonabil şi controlat. Copiii trebuie să înțeleagă că şi părinții sunt ființe umane.

Puteți fi foarte supărați pe copii, fără să folosiți cuvinte urâte sau să-i umiliți. Rezumați-vă doar la exprimarea sentimentelor şi a motivelor. Copiii au nevoie de ceva timp pentru a învăța să facă față furiei. Bucurați-vă în cazul în care constatați la copiii dumneavoastră semne de reținere - fie că se vor reține de la a lovi un alt copil sau pe dumneavoastră - sau dacă îi auziți spunând cu voce tare „Sunt furios". Mulți adulți nu au învățat încă această lecție, în timp ce dumneavoastră ați realizat progrese cu copilul dumneavoastră.

Cum să ne ajutăm copiii să facă față tristeții

O vorbă din popor spune despre tristețe că este bine să plângi atunci când te simți copleşit. Să lupți împotriva tristeții mai constituie şi în prezent o condiție pentru a dovedi „că eşti puternic" şi că nimic nu te doboară. Chiar şi printre copii s-a impus această idee. Aceia care plâng prea mult sunt considerați niște plângăcioşi.

A plânge din când în când este la fel de necesar şi de firesc ca respirația. Pe lângă faptul că nu te face un dur, lipsa plânsului duce la crispări interioare şi la tensiuni. Trăieşti mai degrabă în trecut şi te transformi într-o persoană greu de abordat. Îți este teamă de sentimentele celorlalți şi mai ales de tot ce ține de pierdere sau moarte. Dacă ştii să plângi şi să-ți manifeşti tristețea, poți face față aproape oricărei situații.

Oamenii de ştiinţă au descoperit că, atunci când oamenii plâng, corpul lor produce anumite substanţe din familia endorfinelor, substanţe care blochează receptorii de durere din corp şi produc un anestezic ce atenuează durerea declanşată de pierdere. Această substanţă este prezentă chiar în lacrimile noastre; se spune că ea are o putere asemănătoare morfinei.

Cum să ne ajutăm copiii să facă faţă tristeţii

Tristeţea îşi urmează propria cale atâta timp cât oferim sprijin şi înţelegere. Copilul care plânge trebuie doar să ne simtă prezenţa, iar noi trebuie să stăm alături de el. Câteodată, unii copii simt nevoia să fie strânşi la piept, alţii, dimpotrivă, stau deoparte şi nu doresc să fie atinşi.

În funcţie de situaţie, puteţi să-i confirmaţi copilului dumneavoastră tristeţea: „E în regulă dacă plângi. Ce s-a întâmplat cu bunicul este într-adevăr trist." „Şi eu sunt tristă." În cazul în care copilul este confuz sau jenat, îi puteţi spune: „Tony a fost un bun prieten de-al tău. Merită să simţi aşa ceva pentru el."

Odată, am urmărit acasă la un prieten filmul „Masca". Nici nu se terminase bine, şi fiecare simţea tristeţea finalului. Gazda noastră chiar suspina cu sughiţuri. La un moment dat, fetiţa ei de trei ani a intrat în cameră, s-a dus la mama ei, a mângâiat-o şi i-a spus: „E-n regulă, mami, plângi ca să-ţi treacă tristeţea!"

Cum să ne ajutăm copiii să facă faţă temerilor

Cu toţii avem nevoie de teamă. Este foarte important să-i învăţăm pe copii să se oprească înainte de a ajunge într-o situaţie periculoasă. De asemenea, dorim să ştim că ei pot evita coliziunea cu o maşină sau cu o bicicletă care le taie calea în drum spre şcoală. Iar, în oraşe, este vital să te temi de persoanele străine deosebit de prietenoase sau de cele cu un comportament ciudat.

Pe de altă parte, a fi prea fricos este un adevărat handicap - copiii trebuie să fie capabili să discute cu adulţii, să ridice mâna la şcoală, să-şi formuleze necesităţile şi să se adapteze din punct de vedere social. Ei trebuie să considere lumea un loc în principiu sigur, dacă respectă anumite reguli. Nouă ne place să-i ştim suficient de curajoşi pentru a experimenta lucruri noi - sporturi, prieteni, creativitate şi altele.

Teama are două scopuri. Te face să te concentrezi. Dacă te întâlneşti pe un traseu prin pădure cu ursul, nu vei mai fi cu capul în nori sau indiferent. Teama îţi dă putere. Vei alerga mai repede şi vei sări mai sus decât ai fi crezut vreodată!

Ceea ce copiii trebuie să înveţe în privinţa temerilor poate fi exprimat simplu - SĂ GÂNDEASCĂ. Noi, oamenii, ne punem mintea la contribuţie pentru a face faţă temerilor, pentru a ni le stăpâni. Prin natura muncii mele, am început să călătoresc tot mai des cu avionul şi am constatat că mă simţeam tot mai nefericit. Avioanele mi se păreau nesigure când priveam de la înălţime norii şi pământul, când vedeam fragilitatea aripilor şi aşa mai departe. A trebuit să-mi spun că până în prezent nu a căzut nici un avion aparţinând liniilor aeriene australiene, că avioanele sunt mai sigure decât oricare alt mijloc de transport, că sunt mii de avioane care zboară. Şi am descoperit că am reuşit să-mi învinge teama. La fel procedez şi cu copiii.

Patru recomandări privind abordarea temerilor:

1. NU VĂ ÎNDEPĂRTAȚI DE REALITATE. Copiii în vârstă de 3-4 ani încep să se gândească mai mult la lumea care îi înconjoară şi îşi fac tot felul de griji - în unele cărți, se vorbeşte chiar despre „temerile copilului de 4 ani". Implicați-vă în discuțiile cu ei, aveți răbdare, dar vorbiți la obiect. Aveți încredere în intuiția lor - uneori, precauția lor în privința anumitor persoane sau locuri este întemeiată. Teama acționează ca un radar, care a ajutat omenirea în decursul timpului.

2. VORBIȚI DESPRE TEAMĂ. În cazul în care copilul se teme de o situație reală (sau din trecut), explicați-i imposibilitatea repetării situației respective şi stabiliți împreună cu el un plan de acțiune referitor la modalitățile de a reacționa pentru a se simți din nou în siguranță.

3. DACĂ TEMEREA ESTE NEREALISTĂ, SPUNEȚI-LE ACEST LUCRU. Nu căutați monştri sub pat, decât dacă locuiți pe Insulele Komodo!

4. TEMERI ASCUNSE. În cazul în care copiii sunt permanent temători, folosiți-vă capacitatea de a-i asculta pentru a afla care este problema, ce îi înspăimântă şi ce dificultăți de comunicare întâmpină. Adesea, o temere ascunde o alta, despre care copiilor le este mai greu să vorbească.

Din cauza diferitelor pericole care îi pândesc mai ales pe copiii din oraşele mari, în Australia a fost inițiat un curs de „comportament preventiv". Scopul lui este de a-i învăța pe copii cum şi de unde să ceară ajutor în caz de nevoie. Din păcate, copiii sunt expuşi de cele mai multe ori abuzurilor sexuale - adesea din partea persoanelor cunoscute familiei.

Două sunt regulile de bază de care trebuie să ținem cont în acest caz: „Nimic nu poate fi atât de grav, încât să nu te poți destăinui cuiva" şi „Ai dreptul să te simți oricând în siguranță". (Ce bine ar fi dacă acest lucru ar fi valabil în toată lumea!) Se evită mai ales față de copiii mici prezentarea detaliilor privind abuzurile sexuale - cei care le-au trăit le ştiu prea bine, iar ceilalți este mai bine să nu le ştie. Ideea nu este aceea de a le pune întrebări anumitor copiii din clasă sau scoaterea în evidență a vreunui copil. Ceea ce se doreşte este să li se aducă la cunoştință copiilor

posibilitatea de a solicita ajutor în caz de pericol. Rezultatul acestei acțiuni a constat în descoperirea cazurilor de abuz sexual. Incidența cazurilor a scăzut ulterior, poate și datorită temerii adulților că vor fi demascați.

Partea bună a unui asemenea curs constă în faptul că abordează o multitudine de pericole - de exemplu, ce are de făcut copilul care ajunge acasă și găsește ușa încuiată, sau dacă s-a urcat într-un autobuz greșit. Față de alte programe care doar îi sperie pe copii, fără a-i informa, sau alternativa de a-i lăsa ignoranți sau neajutorați, acest curs le oferă copiilor posibilitatea de a-și pune mintea la contribuție cu privire la siguranța lor! Dacă nu există o asemenea inițiativă la școală, ați putea să o luați chiar dumneavoastră.

În concluzie, putem spune că toți copiii au nevoie de puțină teamă în viața lor pentru a se proteja. Ei nu trebuie să se încarce cu temerile adulților - acestea sunt problema noastră. Ei trebuie învățați cum să acționeze în caz de pericol. Una dintre modalitățile la îndemână este de a stabili un „plan de bătaie" împreună cu ei: „Ce ai face dacă...", ca răspuns la întrebările lor sau cu privire la posibilele pericole.

Scandalul - ce se întâmplă atunci când ne copleșesc sentimentele

Cu toții putem face diferența dintre sentimentele adevărate și cele „teatrale". Copiii obțin adesea reacția dorită atunci când manifestă un anumit sentiment, astfel încât învață să se folosească de el atunci când vor să obțină ceva. Fiecare părinte are slăbiciunile lui, iar copilul învață sentimentele prin care va reuși să-și atingă scopurile în cel mai scurt timp.

Fiecare sentiment poate exprima ceea ce simțim cu adevărat sau ceea ce dorim să le arătăm celorlalți. În privința copiilor, ele se manifestă în felul următor:

Furia jucată se exprimă printr-un *acces de furie.*

Tristețea jucată se exprimă prin *îmbufnare.*

Teama jucată se exprimă prin *timiditate.*

Aceste trei manifestări trebuie controlate de părinți, lucru deloc ușor, motiv pentru care le vom trata separat în paginile ce urmează.

CE FACEM CÂND COPILUL NOSTRU ARE UN ACCES DE FURIE

Copiii învață ce este un acces de furie din întâmplare. În jurul vârstei de 2 ani, copiii învață să facă față frustrărilor, să aștepte anumite lucruri, să accepte un răspuns negativ. Atunci când au pentru prima oară un acces de furie, o fac involuntar, duși de valul furiei lor. Nici ei nu știu ce li se întâmplă și nici dumneavoastră nu ați mai trăit așa ceva. Adesea, lucrurile se succed atât de rapid, încât și copilul este speriat de propriul comportament. „Ce-a fost asta?!" – ulterior, vor plânge și vor avea nevoie de mângâiere. Însă după această primă izbucnire, copiii mici știu ce fac și își controlează comportamentul. „Ia uite, acum țip cât mă țin plămânii, apoi mă tăvălesc puțin pe jos, mai fac ceva spume și am reușit!"

De ce s-ar comporta cineva în felul acesta? Parțial, este vorba despre descărcarea frustrărilor acumulate. Dar, în mare parte, motivul îl constituie reacția celor mari! Ei se simt stânjeniți, înfricoșați, se crispează, iar uneori le dau copiilor ceea ce doresc! Astfel, accesul de furie devine o parte componentă a comportamentului copiilor.

Așadar, să vedem ce avem de făcut:

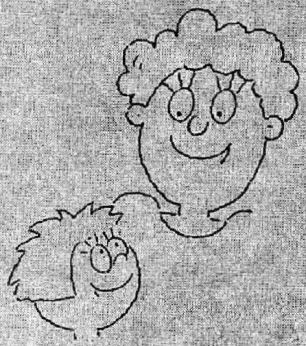
1. RENUNȚAȚI LA RECOMPENSE. Primul pas important este să luați o decizie. Nu-i mai dați copilului niciodată ce vă cere atunci când face scene. Poate ați cedat în trecut (de dragul liniștii), dar acum nu o veți mai face.
2. MODUL DE COMPORTAMENT. Alegeți o tactică de abordare în cazul în care „începe spectacolul". Unii părinți se îndepărtează și își ignoră copiii care se tăvălesc pe jos (chiar dacă este o decizie grea), alții își iau copilul de guler și îl trag în camera lor sau în mașină. Depinde de dumneavoastră și de situație ce soluție alegeți. Mult mai important este să preveniți aceste accese pe viitor. Ceea ce ne duce la următorul pas...
3. TRECEȚI LA CONSECINȚE. După ce accesul a trecut, nu lăsați lucrurile așa. Manifestați-vă supărarea față de copil pentru comportamentul lui. Este momentul să învețe ce trebuie să facă și acum amândoi sunteți calmi. Puteți să-l pedepsiți trimițându-l în camera lui, punându-l la colț sau așteptați până vă întoarceți

acasă și apoi cereți-i să se scuze pentru comportamentul lui, faceți-l să recunoască motivele pentru care s-a comportat așa și de ce trebuia să se comporte altfel. Dacă nu este la prima scenă de acest fel sau ieșirea a fost foarte violentă, puteți aplica o pedeapsă mai drastică – luați-i o jucărie, interziceți-i să se uite la televizor în ziua respectivă etc.

4. FIȚI MAI ORGANIZAȚI. Accesele de furie arată că atât părinții, cât și copiii sunt prea stresați. Dacă doriți să vă faceți viața mai ușoară, definiți situațiile frustrante pentru dumneavoastră și copiii dumneavoastră. Apoi, procedați în așa fel încât să le reduceți la minimum. Puteți să vă faceți cumpărăturile săptămânale în timp ce copiii sunt în grija altcuiva? Sau îi puteți lua cu dumneavoastră la cumpărăturile care nu durează prea mult, situație în care sunteți cu ei, dar nu le acordați toată atenția dumneavoastră. Stabiliți o soluție pentru perioadele în care sunteți foarte ocupați și stresați – astfel încât aceștia să aibă o ocupație sau să fie însoțiți de altcineva.

Așadar, să recapitulăm cum putem scăpa de aceste manifestări. Nu-i lăsați să scape fără o mustruluială după un acces. Atunci când încep să se dea în spectacol, cel mai bun lucru este să-i ignorați sau să-i puneți în siguranță, în funcție de situație. După ce s-au calmat, trebuie să suporte consecințele comportamentului lor. Este timpul să le spuneți cum puteau să se comporte pentru a obține ceea ce voiau. Acționați imediat ce vedeți că încep să se ambaleze. Luați-i prin surprindere! Și, nu în ultimul rând, evitați pe cât posibil situațiile „periculoase" pentru dumneavoastră și copii.

Accesele nu trebuie să devină un comportament specific copilăriei. Cei mai mulți copii încearcă să facă o dată sau de două ori asemenea scene, dar dacă sunteți consecvenți, faza aceasta va trece.



CUM INTERVENIM CÂND COPIII SE ÎMBUFNEAZĂ

Este un moment dramatic! Copilul stă în mijlocul încăperii pe o pernă, astfel încât nu puteți să-l ignorați. El nu își ascunde suferința. Suspină de ți se rupe sufletul. Cu expresia feței lui ar putea câștiga Oscarul pentru efecte speciale. Neputându-l ignora, îl veți întreba: „Ce s-a întâmplat???" Răspunsul este bine cunoscut deja: „Nimic." Și suntem doar în primul act al dramei.

Când se îmbufnează, copilul urmărește să dovedească ceva – să vă facă să recunoașteți că vă pasă. Și dovediți acest lucru aplecându-vă asupra lui și încercând să ghiciți: „E ceva legat de mâncare?" „Te-a supărat cineva?" „S-a întâmplat ceva la școală?" „Nu te simți bine?" Iar răspunsul lui este: „Nuuuu, hu-hu."

Eventual, vă va permite să îi acordați un tratament special, dar nici măcar atunci nu îi trece – copilul suferind este liniștit doar pentru scurt timp, durerea adâncă, existențială este întreținută pentru a izbucni din nou. Vă veți întreba dacă nu cumva sunteți niște părinți răi.

Ajunge! Bosumflarea funcționează doar dacă părinții au sentimente de vinovăție, iar copiii au aflat cum le pot exploata. Poate că atunci când erau bebeluși v-ați năpustit noaptea pe jumătate treji în camera lor, le-ați scos scutecul curat și l-ați schimbat cu unul murdar! Sau poate i-ați înțepat cu acul de siguranță și acum copilul are un stres post-traumatic. Orice ține de trecut și vă face să vă simțiți vinovați, dați la o parte – sentimentul dumneavoastră de vinovăție nu-i ajută pe copiii dumneavoastră.

Dacă le acordăm atenție și afecțiune copiilor îmbufnați, ei vor învăța că primesc afecțiune atunci când fac pe nefericiții. Dacă vrei să ți se arate grijă, nu trebuie decât să suspini din răsputeri, să ai o atitudine negativă, iar oamenii îți vor acorda atenție. Problema este că un asemenea comportament devine un mod de viață.

Am întâlnit mulți copii și adulți care se îmbufnează. Cândva încercam din greu să-i câștig de partea mea, să le fac pe plac, să-i scot din nemulțumirea lor. Făceam pe omul drăguț (deși, de fapt, mă simțeam obosit și tot mai furios). Acum sunt mult mai tranșant în privința modificării unui asemenea comportament. Dacă un copil se îmbufnează în apropierea mea, îi spun: „Eu țin la tine și vreau să te ajut. Gândește-te ce dorești de fapt. Mă găsești la bucătărie" și plec. De obicei, ei vin la mine și spun direct ce-i preocupă, iar eu pot să-i ajut. Dacă nu te bagă nimeni în seamă, te plictisești să te tot îmbufnezi.

Iată cele cinci principii-cheie pentru campania împotriva bo-sumflării:

1. Orice om – copil sau adult – ştie ce vrea. Trebuie doar să se gândească la aceasta până când totul devine limpede.
2. Copiii pot învăţa să ceară ce vor direct, prin cuvinte.
3. Oamenii *au nevoie* de puţine lucruri – hrană, un acoperiş deasupra capului, aer, afecţiune, mişcare.
4. Toate celelalte sunt *dorinţe*. Şi nu primeşti întotdeauna tot ce îţi doreşti!
5. Lumii nu îi pasă dacă eşti fericit sau nefericit – atunci de ce n-ai fi fericit?

MITUL TIMIDITĂŢII

Aveţi un copil timid în familie? Poate că, după ce veţi citi acest capitol, veţi dori să schimbaţi acest lucru! Veţi vedea că timiditatea este un mit. Este o cursă în care cad copiii şi nu ştiu cum să iasă din ea. În timp ce la un copil timiditatea poate fi nostimă, la un adult ea devine un handicap. Adevărul este că persoanele timide pierd mult în viaţă.

Cum devin copiii timizi şi cum îi putem ajuta să fie mai îndrăzneţi? Timiditatea apare dintr-un amestec de întâmplare şi condiţionare. Cu toţii am trăit în viaţă situaţii în care nu am putut scoate o vorbă. Aşa se întâmplă şi cu copiii. Am văzut odată la circ un clovn care s-a apropiat de un copil mic, s-a aplecat spre el pentru a-l saluta şi a reuşit să-l sperie pe micuţ îngrozitor. Actorul Robin Williams a povestit că a vizitat cu un copil de doi ani Disneyland şi a aflat cu acea ocazie că bunul şi bătrânul Mickey Mouse i se părea copilului un ŞOBOLAN uriaş.

Noi ca părinţi trebuie să-i ajutăm pe copii să treacă peste acest stadiu. Până la urmă, persoanele pe care le prezentăm copiilor noştri nu sunt nici periculoase şi nici de speriat – deci ei nu trebuie să se comporte în acest mod.

Ce paşi avem de urmat?

1. ÎNVĂŢAŢI-VĂ COPIII SĂ FIE SOCIABILI. Este foarte simplu. Atunci când cineva i se adresează copilului dumneavoastră sau îl salută şi sunteţi prin preajmă, explicaţi-i ce trebuie să facă:
   - să-şi ridice privirea spre persoana care i-a vorbit;
   - să o salute şi să-i spună numele;

Puteți să le prezentați copiilor diferite persoane, spunând: „El este Peter (sau domnul dr. Brown), spune-i, te rog, bună ziua". Copilul își va ridica privirea și va spune „Buna ziua, Peter" și cu asta basta! În cazul în care copii nu au încă 4 ani, este suficient. Ei nu trebuie să fie în centrul atenției decât câteva clipe – altminteri se vor simți ca niște marionete. Dacă salută și stabilesc un contact vizual este suficient pentru început.

2. INSISTAȚI SĂ FACĂ ACEST LUCRU! Angela, o fetiță de trei anișori, era considerată de părinți timidă. Familia avea adesea oaspeți și, deși Angela era în rest un copil vioi și comunicativ, în asemenea situații era foarte reținută, se ascundea după fusta mamei și se rușina când apăreau fețe noi. Acest comportament s-a extins și față de alți copii.

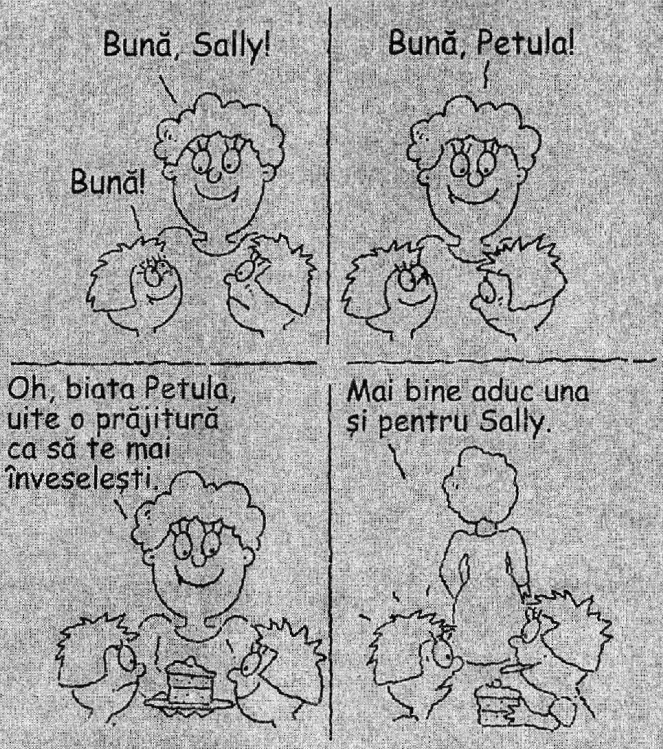
Părinții ei ne-au abordat și am decis împreună să aplicăm un plan de acțiune. Ei i-au dat fetiței instrucțiuni clare cu privire la modul în care să-și ridice privirea și să răspundă când cineva i se adresează. Atunci când o prietenă care fusese des pe la ei a venit în vizită și Angela s-a intimidat în loc să o salute, părinții i-au spus să stea la colț și să se gândească până când va fi pregătită să facă așa cum i s-a spus. (A pune copii la colț pentru a-i lăsa să se gândească este o tehnică folosită de mulți părinți pentru a-și ajuta copiii să se reculeagă – o alternativă la plesnitul copilului sau la țipatul la el). Angela a stat la colț, dar a comentat și a fost trimisă în camera ei. (La momentul respectiv, părinții s-au bucurat că era vorba despre o veche prietenă și nu de vreun străin care să-i judece.) Adesea, prima oară este nevoie de un efort susținut pentru a schimba un obicei. Atunci când Angela s-a liniștit, a fost adusă din nou în cameră. Ea a spus imediat: „Sunt gata". (Era poate încăpățânată, dar nu proastă.) Fără probleme, a spus „Bună Maggie" oaspetelui, a plecat și s-a jucat fericită. La scurt timp, a abordat-o pe Maggie fără dificultăți, i-a arătat o jucărie și a vorbit cu ea. Problema timidității a reapărut doar foarte rar și atunci a fost nevoie numai de câteva clipe de stat la colț. Angela s-a transformat de la o zi la alta dintr-un copil timid într-unul deschis.

Singurul motiv pentru care timiditatea persistă este acela că adulții îi dau prea multă atenție. Au impresia că este ceva nostim și drăgălaș și fac un mare spectacol „din a scoate copilul din starea de timiditate". Copiilor li se acordă mai multă atenție decât dacă nu ar fi timizi.

Singurele momente în care copiii ar trebui să fie mai reținuți față de alte persoane sunt acelea când nu vă aflați prin apropiere

sau dacă ceva nu este în regulă, de exemplu dacă este vorba despre un adult periculos, beat sau cunoscut, respectiv intuit de copil ca fiind un agresor sexual. Aceste persoane nu ar trebui să se găsească în apropierea copiilor dumneavoastră. Urmăriţi eventualele reacţii extreme la copiii dumneavoastră şi aflaţi cât mai repede motivul.

A fi deschis nu înseamnă altceva decât a fi prietenos şi a face primul pas – după aceea, lucrurile merg ca de la sine. Învăţând copiii să salute, să stabilească un contact vizual şi să se prezinte, îi ajutăm să-şi facă prieteni şi să înveţe să se simtă bine în societatea altor oameni. Ei vor avea mai mult succes în viaţă – din punct de vedere social, la şcoală şi în carieră. Merită să rezolvăm din timp problema timidităţii.

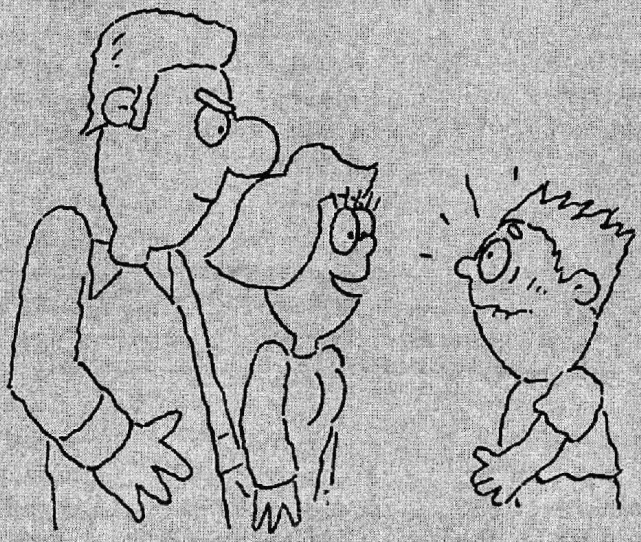


** Unii copii şi adulţi sunt mai tăcuţi din fire şi mai închişi. Nu vă obligaţi copiii să fie extrovertiţi – asiguraţi-vă doar că ei pot fi sociabili dacă este nevoie.*

5

Părintele sever

Fiți fermi – acum!



La începutul activității mele de consiliere a familiilor, am făcut permanent descoperiri noi. Una dintre primele surprize pe care le-am avut a fost să descopăr că cei mai echilibrați și mai fericiți copii erau crescuți de părinți severi (în opinia mea). Secretul părea să fie acela că acești părinți erau severi, dar te puteai baza pe ei – copiii lor știau clar care erau regulile și ce trebuiau să facă pentru a nu avea greutăți, motiv pentru care erau pedepsiți foarte rar.

Cel mai important lucru era acela că ei știau că sunt iubiți și apreciați. În cazul acestor părinți, copiii nu aveau niciodată sentimentul că sunt respinși. Poate că acești copii au trecut și prin momente de teamă, dar nu s-au simțit înspăimântați și nici abandonați. Pe scurt, existau reguli stricte în casa în care trăiau și multă afecțiune. Unele fără cealaltă nu ar fi funcționat.

În comparație cu aceste familii severe, dar corecte, am văzut numeroși alți copii care dispuneau de multă „libertate", nu erau pedepsiți dacă se comportau urât și, cu toate acestea, erau nefericiți. Era evident că acești copii căutau pe cineva care să le pună frâie, dar părinții nu înțelegeau aceste semnale. Ei credeau că odraslele lor doreau mai mult spațiu de manevră și libertate, dar era exact invers.

Copiii au nevoie de reguli și limite – acesta este secretul pe care trebuie să-l afle părinții. Atunci când asistenții sociali caută o familie de asistenți maternali pentru un copil provenind dintr-o familie dezorganizată, ei îi atenționează pe asistenții maternali spunându-le:

„Acest copil se poate adapta ușor, dar probabil că vă va testa pe dumneavoastră și unitatea familiei dumneavoastră în primele trei luni, pentru a afla dacă sunteți suficient de puternici pentru a vă descurca cu el. El va dori să afle dacă, de exemplu, căsnicia dumneavoastră, sănătatea mintală, afecțiunea și disciplina dumneavoastră sunt suficient de puternice. Abia după aceea el se poate relaxa și poate evolua din nou. Pe scurt, el vrea să afle dacă această familie nu se va destrăma ca propria lui familie și va testa acest lucru."

Exemplul familiilor de asistenți maternali este unul extrem. Însă toți copiii sunt la fel: ei trebuie să știe că există cineva care să-i oprească.

Din studiile efectuate până în prezent, reiese că există trei stiluri principale de comportament al părinților ca răspuns la comportamentul supărător al copiilor: cel agresiv, cel pasiv și cel sever. Părinții agresivi folosesc atacul - fie verbal, fie fizic - pentru a-i potoli. Părinții pasivi le permit copiilor lor „să-i calce în picioare" și doar când nu se mai poate preiau din nou controlul - adesea prin izbucniri neașteptate. Părinții severi sunt diferiți. Permiteți-mi să vă prezint detaliat cele trei tipuri de comportament.

Părintele agresiv

Părinții agresivi sunt supărați pe copiii lor aproape tot timpul. Adesea, supărarea nu este rezultatul comportamentului copiilor lor. Poate că sunt nemulțumiți de căsnicia lor, au probleme la serviciu, sunt supărați pe omenire sau poate pe faptul că sunt părinți, deși nu și-au dorit acest lucru (ceea ce nu este vina copiilor). Ei se descarcă țipând la copii.

Unii copii au impresia că acest comportament agresiv al părinților este o dovadă de afecțiune și își spun: „cel puțin îi interesez atât de mult, încât țipă la mine, și cu cât țipă mai tare, cu atât mă iubesc mai mult!" S-ar putea ca și ei să țipe la rândul lor (pentru a le răspunde la afecțiune) și în scurt timp părinții și copiii interacționează prin lupte în care poate intra întreaga familie. Ceea ce pentru cineva din afară seamănă cu luptele libere periculoase, pentru cei implicați este un model de comunicare, care le-ar lipsi dacă nu ar continua!

Alți copii, care percep agresivitatea ca pe ceva distructiv, devin retrași și au un comportament deviant.

În privința ascultării, părinții agresivi obțin rezultate bazate pe frică. Se confruntă însă și cu revolte: un părinte agresiv se va afla cândva în fața unui tânăr suficient de mare pentru a-i răspunde tot prin violență. Părinții agresivi se vor confrunta în final cu niște copii speriați și intimidați sau, dimpotrivă, rebeli și încăpățânați - sau un amestec din aceste două variante!

Părintele pasiv

Părinți pasivi întâlnim la tot pasul!

Am discutat odată cu o tânără mamă care se plângea că nu o ascultă copilul. Nu este un lucru neobişnuit pentru mine să aud aşa ceva, însă două sau trei aspecte mi-au atras atenţia în acest caz. Cei mai mulţi părinţi vin la mine împreună cu copiii lor. De fapt, multora le-ar plăcea să îi lase la mine şi să spună: „Ţi i-am adus, acum rezolvă problema!" Această mamă nu a venit împreună cu fiica ei, de teamă să nu o supere (şi nu-i spusese nici soţului ce are de gând).

Pe parcursul discuţiei, a dat detalii cu privire la comportamentul fetiţei şi era evident că astfel se descărca de o grijă imensă. Mi se părea atât de dornică să se descarce, încât a trecut mai mult de o jumătate de oră până am apucat să deschid gura. Am întrebat-o cum reacţionează atunci când copilul nu o ascultă şi mi-a răspuns că este foarte severă, dar copilul pur şi simplu nu ascultă. I-am spus să vină data viitoare împreună cu fiica ei şi să-mi arate cum procedează.

Copilul a fost foarte cooperant şi a răspuns aşteptărilor noastre. După câteva momente, a început să-mi demonteze telefonul şi să tragă de perdele. I-am solicitat mamei să-mi arate cum ar proceda pentru a o opri. Imediat a coborât vocea şi a murmurat printre buze: „Melissa, iubito, ai putea să te potoleşti?"

Bineînţeles că nu s-a produs nici o schimbare. „Te rog, puişor, vino la mama! Aşa, puiul meu."

Mi-a plăcut de această tânără mamă, era o persoană implicată şi dorea doar binele copilului ei, însă concepţia ei despre severitate nu se potrivea deloc cu a mea.

Din acest motiv, am exersat un comportament mai hotărât din partea mamei, am abordat şi problema propriei ei timidităţi şi, în curând, Melissa nu a mai fost tiranul familiei.

Este necesar ca cei mici să fie ascultători într-o oarecare măsură, nu doar pentru a fi pe placul părinţilor, ci pentru că astfel îşi fac mai uşoară convieţuirea de zi cu zi. Altfel decât părinţii de acum câteva secole, nu avem nevoie de ascultare oarbă din partea copiilor. Nu le mai cerem copiilor să-şi pieptene părul înainte de a veni la masă sau să mănânce felurile de mâncare în ordine alfabetică. Le cerem copiilor să fie cooperanţi, astfel încât viaţa să decurgă fără probleme: „Schimbă-ţi hainele bune înainte de a ieşi la joacă!" „Scoate pisica din frigider!"

Acesta este motivul pentru care copiii neascultători îngreunează viața părinților lor. Părinții pasivi vor constata mai devreme sau mai târziu că odraslele lor își fac de cap. Ei sunt dispuși să le facă pe plac copiilor pentru a nu le inhiba creativitatea - apoi se enervează și obosesc, pentru că este greu să-i permiți totul unui copil. În cele din urmă doresc să restabilească o oarecare ordine. Această dorință poate apărea fie după o oră de neascultare sau după o lungă săptămână de probleme, însă este limpede că atunci părinții au ajuns la capătul răbdării. Ei izbucnesc dintr-odată și își disciplinează copilul într-un mod nepotrivit și cu sentimentul că atât ei, cât și copilul și-au pierdut controlul.

Nu vă va surprinde faptul că părinții care își maltratează copiii provin din categoria celor pasivi: părinți speriați, timizi, care la un moment dat explodează. Dacă simțiți că la un moment dat deveniți un pericol pentru siguranța copilului dumneavoastră sau chiar pentru dumneavoastră atunci când „explodați", trebuie să citiți neapărat capitolul 8 al acestei cărți pentru a afla mai multe despre modul în care vă puteți proteja.

Scriind aceste lucruri, sunt îngrijorat la gândul că dumneavoastră, cititorii mei, s-ar putea să vă simțiți jenați recunoscându-vă în cele de mai sus. Dacă aplicați această modalitate (de a înghiți, a înghiți, a înghiți și a exploda) în relația cu copilul dumneavoastră, atunci trebuie să știți anumite lucruri.

- Circa o treime din părinți au această atitudine, mai ales atunci când au copii mici și sunt la început, încercând să acumuleze experiență ca părinte.
- Aceasta nu e o mare problemă, ci doar o canalizare greșită a energiilor, care poate fi remediată.

Deci, dacă nu rezolvăm prea multe cu un stil agresiv sau pasiv - ce ne-a mai rămas? Cu surle și trâmbițe vă anunțăm soluția: FIȚI UN PĂRINTE SEVER!

Părintele sever

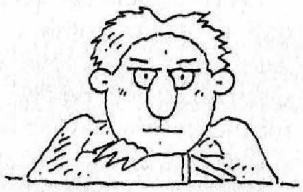
Părinții severi se exprimă clar, ferm, hotărât, pentru că ei sunt siguri pe sine și relaxați. Copiii lor învață, fără să se simtă umiliți sau jigniți, că ceea ce spun mama și tata este valabil.

Severitatea nu o întâlnim la tot pasul, deci nu veți avea prea multe exemple pentru a le copia. Dacă ați avut părinți severi, probabil că vă va fi și mai greu să fiți la fel. Important este să considerați severitatea ca pe ceva dobândit, și nu înnăscut. Aceasta înseamnă că s-ar putea să aveți nevoie de timp pentru a deveni severi. Încă nu este totul pierdut!

În primul rând, este vorba de atitudinea dumneavoastră. Încercuiți ce vi se potrivește:

Părinții „slabi" se descalifică	**Părinții „severi" decid că și ei contează**
• la mine mă gândesc în ultimul rând	• eu sunt la fel de important(ă) ca restul familiei
• trebuie să-mi mențin copiii permanent fericiți, în caz contrar, nu sunt un părinte bun	• copiii sunt importanți, dar ei trebuie să se și adapteze la ceilalți
• nu trebuie să le inhib creativitatea nativă	• frustrările fac parte din procesul de maturizare: nu le poți face tot timpul pe plac copiilor
• eu sunt un nimeni, dar copiii mei ar putea fi într-o bună zi cineva	• trebuie să fiu fericit(ă) și sănătos / sănătoasă pentru a fi un bun părinte – trebuie să mai fac și pentru mine câte ceva.
• și soțul / soția mea contează, dar nu la fel de mult ca și copiii	• partenerul meu și căsnicia mea sunt foarte importante. Copiii mei vin imediat pe locul următor.
• viața este o permanentă luptă	• viața este o provocare, dar îmi face plăcere să o trăiesc
• eu vreau doar să mențin liniștea: le dau dreptate copiilor doar de dragul liniștii. Păcat că nu ține mult.	• viața este mai simplă, în cazul în care copiii învață să se comporte bine. Ca adult eu sunt șeful.

În al doilea rând, severitatea se reflectă în acțiuni: ceea ce faceți de fapt. Cum obținem un comportament adecvat din partea unui copil obișnuit să nu asculte sau care folosește tactici de tărăgănare?

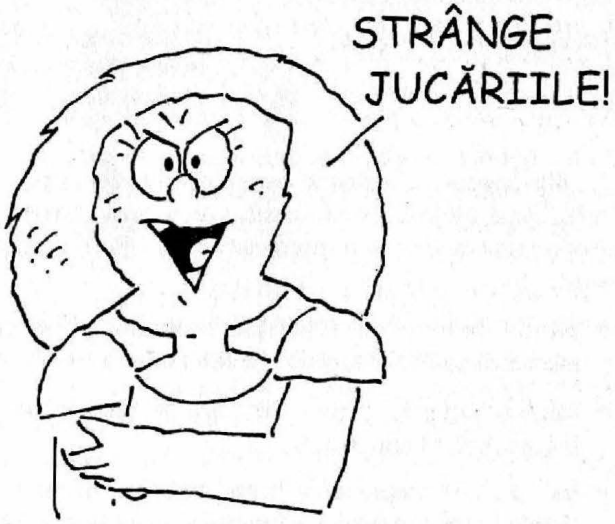


1. **CLARIFICAȚI-VĂ POZIȚIA.** Ceea ce-i cereți dumneavoastră copilului nu poate fi pus în discuție, este o solicitare pe care aveți dreptul să o faceți, iar copilul nu va avea decât de câștigat dacă face ceea ce-i spuneți.
2. **STABILIȚI UN CONTACT VIZUAL CLAR.** Opriți-vă din ceea ce faceți, apropiați-vă de copil și faceți-l să vă privească. Nu-i dați instrucțiuni până când nu se uită la dumneavoastră.
3. **EXPRIMAȚI-VĂ CLAR.** Spuneți-i: „Vreau să faci asta... acum. M-ai înțeles?" Asigurați-vă că primiți un răspuns pozitiv sau negativ.
4. **DACĂ NU ASCULTĂ, REPETAȚI CE AȘTEPTAȚI DE LA EL.** Nu discutați, deoarece acesta ar fi o ocazie să vă enervați sau să deveniți nesigur. Inspirați încet și adânc, astfel încât să vă liniștiți. Ceea ce îi semnalați copilului este că persistați în ceea ce doriți și nu vreți doar să vă enervați pe tema aceasta. Acesta este elementul-cheie și ceea ce contează cel mai mult este ce nu faceți. Nu începeți cu dezbateri sau argumentări, nu vă încingeți, ci doar repetați pur și simplu în fața copiilor cererea formulată.
5. **STAȚI PE APROAPE,** dacă întrevedeți posibilitatea nerespectării sarcinii impuse copilului. Atunci când ea s-a realizat (respectiv dacă și-a pus jucăriile la loc), nu spuneți mare lucru. Este suficient un simplu „bine" și un zâmbet scurt!

Această succesiune reprezintă o *procedură de reînvățare.* La început, este posibil să vă ia destul de mult timp, astfel încât veți gândi: „Doamne, e mult mai simplu să pun eu jucăriile la loc!" Dar timpul investit va fi recuperat înzecit.

Totul este să insistați. Atunci când copilul observă că nu renunțați, că nu faceți o criză de nervi, distractivă pentru el, sau că nu vă abateți, el vă ascultă.

Veți constata că veți găsi tonul și atitudinea potrivite ca să îi dați de înțeles copilului că „acum vorbiți despre lucruri serioase". Este un cu totul alt ton decât cel pe care îl folosiți când discutați cu el, îl necăjiți, îl lăudați sau vă jucați cu el. Copilul va recunoaște imediat că vreți ca el să facă lucrul respectiv de îndată și îl va face. Este o senzație minunată!



După ce veți reuși să vă transformați în părinți severi, vă veți mira cum ați reușit să vă îngreunați singuri viața anterior. Și acum, iată exemplul unei drame australiene. Am schimbat numele pentru a-i proteja pe cei nevinovați.

Se întâmpla seara, la ora de culcare.

Mama	Copilul (în gând)
E aproape ora de culcare, Cheryl. Ar fi bine să începi să-ți strângi lucrurile.	*A spus „aproape" – asta înseamnă „încă nu".*
Te-ai apucat să-ți strângi jucăriile?	*Am șanse!*
Știi cât de obosită ești dimineața, scumpo...	*Mama începe să argumenteze – asta înseamnă că îi este teamă de mine. Oricum, până mâine mai e mult...*
Haide, Cheryl, doar nu vrei să începi iar cu circul?	*Ba da.*
Uite, te ajut eu să-ți pui păpușile la loc.	*Ce bine, mama începe să se joace cu mine!*
Hei, ce faci? Pune jucăriile la locul lor, tocmai le-am strâns.	*Prinde-mă!*
Cheryl, chiar vrei să mă enervez?	*Da! Ar fi ceva.*
Ești un copil rău, rău de tot.	*Ba bine că nu. Nu știu de ce, dar chiar îmi plac luptele astea. Chiar o fac pe mama să se implice.*

Bineînțeles că replicile nu sunt date de către copil cu voce tare. Dacă mama le-ar fi auzit, i-ar fi pierit cheful să continue. Aceste replici apar în numeroase situații. Pașii cei mai importanți sunt:

- părinții se tem de conflict: par nehotărâți și par că se îndoiesc atunci când le cer copiilor să colaboreze;
- folosesc diferite argumente, fără să remarce că astfel copiii încearcă să câștige timp;
- dau o mare importanță luptei cu copilul, care se bucură că deține controlul asupra situației și că a atras atenția adultului.
- părinții se satură la un moment dat și își descarcă nervii folosind emoțiile și umilințele într-un mod pe care nu l-au dorit.

Este dureros, mai ales dacă așa ceva se întâmplă zilnic. Slavă Domnului că există o cale de a scăpa de acest comportament.

Imaginați-vă cum ați putea fi și supărat, și relaxat în același timp!

Într-o zi, pe vremea când eram elev, profesorul de fizică a fost chemat și a ieșit din clasă în timpul orei. Am descoperit repede cum ne putem stropi presând sticlele de apă distilată și am încins o bătaie în spatele băncilor.

Deși în mod normal eram un copil timid, m-am trezit în fața clasei făcând pe grozavul în fața celorlalți, când, la un moment dat, expresia de pe chipul lor s-a schimbat și nimeni nu a mai mișcat. Un răcnet s-a auzit din spatele meu dinspre profesorul care se întorsese în clasă și era furios foc.

Am ajuns ca prin minune la locul meu în bancă și nu am avut curajul să-mi ridic privirea din carte. Atunci când am făcut-o, am constatat un lucru uimitor. Profesorul își trecea privirea peste clasa amuțită și zâmbea cu gura până la urechi. Mi-am dat seama că el *s-a prefăcut* supărat și a fost amuzat de rezultatul imediat pe care l-a obținut.

Era un lucru nou pentru mine. Am cunoscut mulți adulți care se enervau și își ieșeau din fire, dar și adulți care se speriau de propria lor furie, astfel că se manifestau nepotrivit. Am decis că acest nou mod de a reacționa îmi place mai mult, dar că ar fi mai bine să stau în banca mea pe viitor.

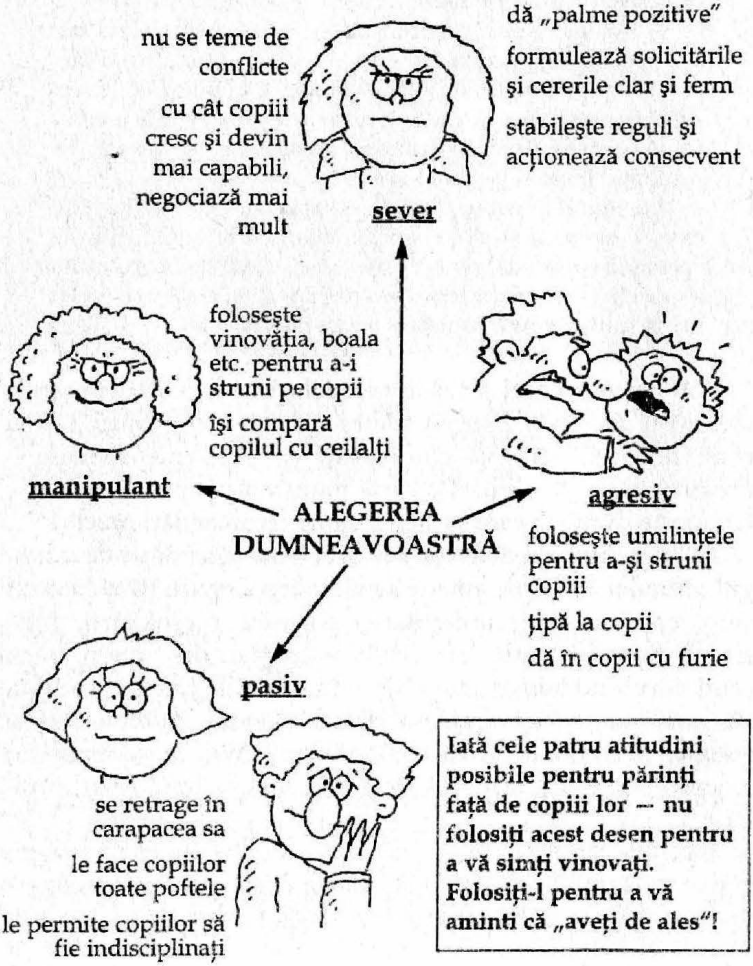
Am prezentat mai detaliat metodele de disciplinare în cartea mea *More Secrets of Happy Children* (Alte secrete pentru a avea copii fericiți). Dacă vă confruntați cu probleme serioase - droguri, crime etc., există o carte minunată numită *Tough Love* (Dragoste dură), în care veți găsi multe recomandări practice.

Întreaga rasă umană și-a pus problema disciplinei de-a lungul ultimilor 30-40 de ani, deci nu sunteți singuri. Până în acest secol, copiii nu au reprezentat cu adevărat o problemă: două treimi din ei mureau; iar cei rămași contau prea puțin, până când deveneau adolescenți și erau încadrați în categoria adulți. Violența era modul standard de a-i controla. Vorbim despre acele vremuri în care copiii de 7 ani erau trimiși în subteran sau lucrau în fabrici câte 10 ore pe zi. Acești copii nu aveau copilărie.

Începând cu anii '950 și '960, am trecut în era în care copiii erau considerați deosebiți. Însă balanța a fost prea mult înclinată în direcția lor și astfel cei mici au trăit cu povara de a fi cea mai

importantă persoană din familie. Nu mai trebuie să subliniez că nu le-a prins nici lor prea bine. În sfârşit, acum balanţa este echilibrată. Învăţăm să oferim dragoste, dar şi severitate, iar copiii noştri încep să se liniştească.

Cam asta ar fi povestea părinţilor severi. Ea începe cu decizia că în calitate de părinţi aveţi anumite drepturi, iar copilul *are nevoie* de control (deşi acesta nu este de acord) şi se termină printr-un mod de viaţă mai liniştit pentru toţi şi mult mai mult timp de distracţie.



Iată cele patru atitudini posibile pentru părinţi faţă de copiii lor — nu folosiţi acest desen pentru a vă simţi vinovaţi. Folosiţi-l pentru a vă aminti că „aveţi de ales"!

A FI PĂRINTE - CUM SĂ VĂ SUSȚINEȚI PARTENERUL

Multe lucruri se rezolvă mai ușor în viață când mai ai pe cineva care să te susțină și unul dintre aceste lucruri este să-ți crești copiii.

Nu există nici o îndoială că aveți nevoie de hotărâre pentru a vă descurca cu copiii și de tărie de caracter pentru a-i aduce din nou pe linia de plutire. Nimic nu te face să te simți mai bine decât conștiința că soția te susține. Marea majoritate a oamenilor s-au temut un timp să nu cadă ÎN VECHIUL PĂCAT. Despre ce este vorba? Pot s-o spun într-o propoziție – „Las' că vine tata acasă!" Nu era deloc o soluție amuzantă. Mama, singură și suprasolicitată, pasează problema disciplinei tatălui, care, la rândul lui, dorește să se relaxeze când ajunge acasă, dar devine sperietoarea copiilor, care apoi își fac iar de cap când rămân singuri cu mama și așa mai departe.

Susținerea este importantă, însă trebuie făcută corect. Una dintre regulile ei simple este: atunci când susții pe cineva, nu este nevoie să fii intermediar.

Raporturile se simplifică dacă oamenii își rezolvă problemele direct.

Ori de câte ori comunicarea nu se desfășoară direct, se creează confuzii. Iată un exemplu de fermitate.

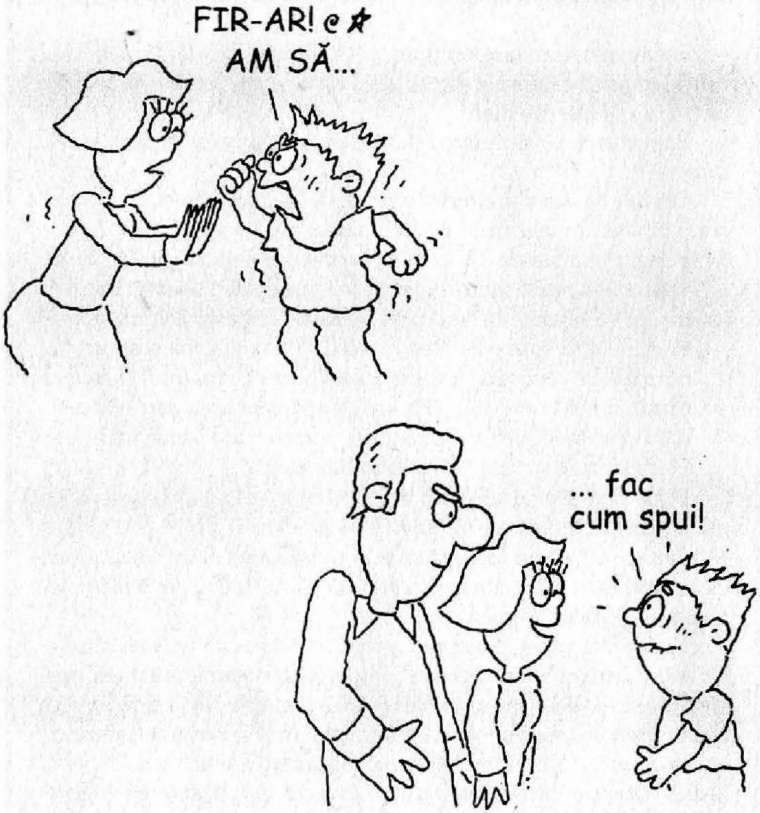
Peter, în vârstă de 13 ani, se ceartă cu mama sa pentru că nu vrea să-și pună lucrurile murdare la spălat. Ridică tonul și începe să înjure, vorbind prea agresiv. Tatăl lui îl aude și intră în cameră. Îi spune lui Peter: „Hei! Trebuie să folosești un ton normal și să clarifici problema asta acum cu mama." Îi fixează privirea. „Ai înțeles?" „Hmm". Tatăl iese apoi din încăpere, dar nu se îndepărtează prea tare, pentru a auzi ce se întâmplă. Peter trebuie să rezolve situația hainelor.

Principiul este următorul: un copil care a început să discute cu mama despre un lucru trebuie să încheie acest proces cu mama. Motivul pentru care tatăl intră în scenă este acela de a se asigura că băiatul este respectuos și continuă să fie astfel. În acest mod, totul este foarte simplu.

Necesitatea de a fi susținut apare, atât în cazul fetelor, cât și al băieților, atunci când trebuie rezolvate probleme. Oricum, mai ales băieții par să își testeze permanent limitele. Însă este bine să existe ambele posibilități de susținere. Ambii părinți trebuie să găsească un echilibru între severitate și amabilitate. Nu se poate ca în fața copiilor unul dintre părinți să fie dur și celălalt bun - fiecare

trebuie să fie o personalitate complexă pentru copil. Un alt VECHI PĂCAT întâlnit destul de des acum 30 de ani era combinația părinte dur / părinte indulgent – care apărea din dorința de a mai atenua duritatea celuilalt părinte. Tata vă trimitea la culcare nemâncat, iar mama se furișa în camera dumneavoastră cu plăcinte cu gem! Lucrurile nu prea funcționează în acest mod, pentru că copilul nu-l va vedea pe nici unul dintre părinți vreodată echilibrat.

La fel ca și în alte situații, veți găsi o cale care să vi se potrivească. Veți ști că aceasta este cea mai bună, atunci când copilul vă va spune: „Nu e drept! Amândoi sunteți împotriva mea!" – și cu toate acestea nu se va simți exclus.



COPIII ŞI MUNCILE CASNICE - CUM ÎI ÎNVĂŢĂM SĂ ÎŞI ASUME RESPONSABILITĂŢI

În acest capitol vă prezentăm o modalitate simplă de a vă reduce implicarea în activităţile casnice şi de a vă ajuta în acelaşi timp copiii să se pregătească pentru viaţa de adult.

În Australia, copiilor le merge foarte bine. Adesea suntem uimiţi când auzim de tineri de peste 20 de ani care locuiesc împreună cu părinţii, iar aceştia le gătesc şi le spală, chiar dacă sunt în vârstă. O mare parte dintre australieni nu se maturizează (adică nu preiau responsabilitatea de a se hrăni şi de a avea grijă de ei) până la vârsta de 20 de ani. Această situaţie apare mai ales la tinerii bărbaţi. Poate că sunteţi chiar căsătorită cu un astfel de bărbat!

În toată lumea, din Nepal până în Noua Guinee şi Nicaragua, este normal ca şi copiii mai mici să aibă responsabilităţi. De obicei, ei sunt în grija atentă a unui adult (nu neglijaţi, ca numeroşi copii din Vest), dar au o serie de responsabilităţi pe care le îndeplinesc veseli şi de care sunt în mod evident mândri. Bineînţeles că ei mai au şi timp de joacă. Rezultatul acestor activităţi din copilărie facilitează în orice altă cultură din lume trecerea lină spre viaţa de adult. Cum am ajuns oare să vedem copilăria ca pe o „sală de aşteptare" înainte de viaţa de adult?

Nu putem face mai mult pentru copiii noştri, astfel încât aceştia să fie pe picioarele lor la maturitate? Bineînţeles că da, iar una dintre căi este să le dăm de lucru. Puteţi începe foarte devreme, de la vârsta de 2 ani, atunci când copiii pot prelua mici sarcini zilnice, de exemplu să scoată tacâmurile din sertar pentru masa de prânz.

Sarcinile se vor înmulţi de la lună la lună. Alegeţi sarcini uşoare, care se repetă regulat, cum ar fi cele care implică igiena zilnică şi vin în sprijinul întregii familii. Pe la vârsta de 4 ani, copiii pot pune masa şi pot să-şi ducă farfuria şi tacâmurile la spălat în chiuvetă. Cu trecerea timpului, veţi găsi noi sarcini. Ţineţi-le minte şi urmăriţi îndeplinirea lor, iar în timp copiii vor trebui să-şi aducă aminte singuri de atribuţiile lor. Lăudaţi-i şi fiţi mândri de ei, dar nu exageraţi - nu e mare scofală ce au făcut, ci doar ceea ce se aşteaptă de la ei.

În zilele noastre se vorbeşte mult despre respectul de sine al copiilor şi despre cât de important este să-i lauzi şi să le apreciezi realizările. Este însă mai important să ne aducem aminte că adevăratul sentiment al propriei valori vine prin contribuţia fiecăruia. Fără să-şi cunoască lungul nasului şi fără vreo contribuţie adusă, copiii ar putea să se considere nişte „tinere talente" -

creându-şi o idee supradimensionată despre ei înşişi, când mama şi tata nu le vor mai fi pe aproape, nu le va fi deloc uşor.

O abordare destinsă şi în etape va face paşii următori mult mai simpli. Adolescenţii care au ajutat în casă de mult timp nu vor mai opune rezistenţă, pentru că ceea ce fac a devenit rutină. Scopul dumneavoastră este să creşteţi un tânăr de 18 ani care să facă tot atâtea munci ca fiecare dintre părinţi. Să gătească cel puţin un fel de mâncare pe săptămână, să răspundă de alte sarcini pentru întreţinerea familiei. Dacă împărţiţi atribuţiile între copii, urmăriţi să asiguraţi o combinaţie între cele care le fac plăcere şi cele care sunt mai puţin plăcute. Şi în acest caz, urmăriţi să fiţi realişti - ca şi în viaţa de adult.

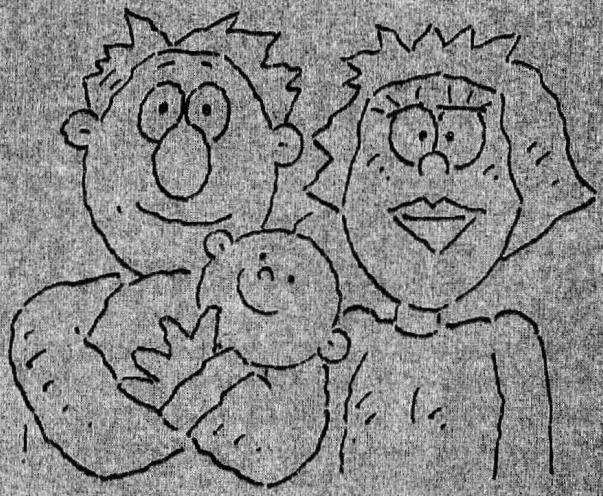
Cum rămâne cu studiul? Unele ajustări trebuie făcute pe perioada examenelor. Dar, în linii mari, studiul şi temele pentru acasă reprezintă sarcina lor zilnică şi nu trebuie să-i împiedice să-şi aducă contribuţia în casă.

Nu uitaţi că doriţi să-i învăţaţi să se descurce în treburile casnice - să gătească, să facă ordine, să spele, să aibă grijă de animale, să gestioneze banii şi timpul, dar şi să poată negocia şi să muncească în echipă! Atunci când copiii dumneavoastră îşi iau zborul de acasă, ei trebuie să-şi poată purta singuri de grijă. De fapt, s-ar putea ca ei să plece mai repede de acasă tocmai ca să scape de toate aceste treburi!

6

Familia model

Tata? Cine e tata?



Ce idei vă trec prin cap atunci când auziți cuvântul „familie"? Persoanele vârstnice se vor gândi la un grup de 30-40 de oameni - mătuși, unchi, verișori și alții. Rude care probabil că au locuit în aceeași regiune și s-au întâlnit de mai multe ori pe an, dacă nu săptămânal, pentru dejunul de duminică.

Ceea ce numim noi astăzi familie nu reprezintă adevăratele familii. Nu mai vorbim despre adevărata familie de când a fost inventată mașina și am început să ne împrăștiem. Familia „părinți-copii-câine" este doar un tip de familie și de aceea nu funcționează prea bine.

Imaginea de mai sus este în permanentă schimbare. În medie, familiile din țările vestice sunt adesea formate dintr-un singur părinte sau din cupluri recăsătorite, cu copii concepuți împreună, alături de copiii lor din căsniciile anterioare. Nu trebuie să fie neapărat un lucru negativ, însă modul de viață este diferit.

Cum îi afectează toate acestea pe copiii dumneavoastră? Ei bine, noi am descoperit că structura familiei este foarte importantă și că puteți să o modificați pentru ca să vă fie bine.

Deci continuați să citiți!

Steve Biddulph vă prezintă planul de transpunere a politicii guvernamentale în ceea ce privește familiile!

Să analizăm acest exemplu: Unii oameni consideră că întreaga vină pentru problemele sociale o poartă destrămările de familii.

„Unde pleci, tinere?"

„Ies cu băieții să șutim o mașină, mamă!"

„Bine, să nu întârzii!"

Aparent, este adevărat, însă ce a dus la destrămarea familiilor? Ați văzut vreodată zonele din care provin găștile de cartier? Sau, poate, condițiile de viață din Belfast și Soweto?

Să începem cu nivelul venitului. Sub un anumit nivel de trai, nimeni nu poate crește copii fericiți. De la un anumit nivel, necesitățile cresc de la cele materiale la cele umane. Educația, dezvoltarea relațiilor sociale, apartenența și participarea, munca împreună cu ceilalți sunt cele mai puternice necesități pentru o viață de familie sănătoasă.

Dacă facem o evaluare în dolari, acestea sunt foarte ieftine.

Timp de mii de ani, oamenii au trăit în sate sau în orașe mici. Atunci când au apărut orașele moderne, în urmă cu aproximativ

200 de ani, oamenii au continuat să trăiască în apropierea rudelor lor. Deci familiile arătau la fel cu aceea prezentată mai jos.

După cum puteți vedea, este vorba despre foarte mulți oameni. Chiar dacă vremurile erau grele, chiar dacă oamenii mureau în războaie și mortalitatea infantilă era foarte ridicată, această structură a familiei făcea față multor greutăți.

Un exemplu:

Mavis (care nu s-a căsătorit) iubește copiii și o ia adesea la ea pe micuța Jenny. Acesta este un lucru bun pentru Doris, care are trei băieți. Când Doris nu se simte prea bine, Mavis gătește și o ajută la curățenie o dată sau de două ori pe săptămână.

Soțul lui Enid, Len, a murit în război. Angus s-a născut în 1920, ceea ce ar putea crea suspiciuni, ținând cont că războiul s-a încheiat în 1918, dar de când Enid s-a mutat la Wilf și Naomi, nimeni în afara celor din familie nu a aflat.

Bunicul este puțin confuz, dar din fericire Branston, băiatul cel mai mic, stă cu ei și se ocupă de agricultură. Lui Wilfred nu-i plac copiii și este adesea plecat de acasă, însă Arthur îi ia cu el la pescuit, la fotbal etc., astfel încât Wilfred nu le lipsește prea tare.

Cele 24 de persoane ale acestei ipotetice familii nu locuiesc împreună (sunt în total șase gospodării), dar rareori se întâmplă să nu se întâlnească cu toții timp de o săptămână. Familia unită a reușit să facă față războiului, bolilor, deceselor, slăbiciunilor și fiecare a simțit că aparține familiei și că i se poartă de grijă.

Au fost vremuri grele, însă cu mai puțină nesiguranță. Pentru părinți, aceste familii prezentau certe avantaje. Ce era bine era bine, ce nu, nu. Dacă nu puteai să le dai copiilor ceea ce le era necesar, îți venea de fiecare dată cineva în ajutor.

Niciodată nu erai lăsat singur - primeai multe sfaturi, primeai ajutor și exemple. Dobândeai experiență cu copiii altora, cu frații și surorile mai mici înainte de a avea proprii copii. Puteai chiar să nu faci copii și totuși nu erai singur.

Existau, de asemenea, multe restricții și cerințe și de aceea sunt puțini cei care s-ar întoarce în timp, chiar dacă ar putea, la asemenea familii mari. Dar lucrurile bune pentru părinții noștri - le putem aduce oare înapoi? Cred că da, și aș vrea să vă spun cum.

Familia extinsă, de altădată

Surorile bunicii,
Jane şi Doreen
(Roy, soţul lui Doreen, decedat)

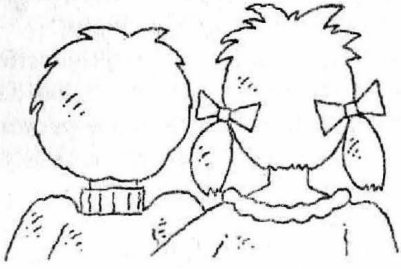
Bunica
(a avut 9 copii,
3 morţi la naştere
sau în copilărie)

Mavis
nu s-a măritat
niciodată

Doris
căsătorită
cu Arthur

copii
Neville
Jenny
Jeffrey
Albert

Walter,
mort în Primul
Război Mondial



Bunicul (dădea o mână de ajutor)

Fratele bunicului, Cheswick (soția, Enid, decedată)

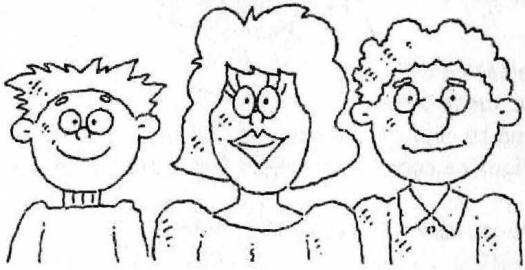
Branston, a rămas acasă cu părinții

Enid, s-a căsătorit cu Len (mort în Primul Război Mondial)

copii
Angus

Wilfred, căsătorit cu Naomi

copii
Sophie
Emma
Faith
Hope
Desmond



Nu trebuie să fiți rude, este suficient dacă sunteți atașați unii de alții

Să ne gândim la cea mai singuratică familie modernă: părintele singur cu un sau doi copii mici. (Unii vor spune că există o combinație și mai ciudată: familia nefericită, motiv pentru care mulți doresc să rămână necăsătoriți.) Ce lipsește?

Probabil că bunicii nu locuiesc în apropiere: pentru că în ultimele decenii ne-am obișnuit să ne mutăm permanent.

S-ar putea să nu avem prin preajmă adulți care să fie interesați de copii - unchii și mătușile.

Dacă vorbim de mama singură cu copii, lipsește tatăl cu care copiii să se poată juca și care să o susțină pe mamă când este vorba despre disciplină și luarea deciziilor.

S-ar putea să lipsească femeia, care să știe „treburile femeiești", carẽ să meargă la școală în timpul zilei pentru a discuta cu profesorii sau care să se ocupe în egală măsură de disciplină și cu care să te sfătuiești în luarea deciziilor (dacă ești un tată singur).

Colegele de serviciu
Băiatul care tunde iarba.
Tânăra mamă cu copiii ei, cu care te întâlnești adesea pe stradă.
Un tată drăguț pe care l-ai cunoscut împreună cu copiii la iarbă verde.
Puștii din vecini care ies cu băieții la fotbal.
Doamna în vârstă, vecinii

„Aceasta este familia lărgită a viitorului!"

Poate că nu sunt alți copii cu care să se joace sau nu există locuri sigure în jurul casei sau al blocului unde copiii să se joace.

Când se întâmplă lucruri grave, nu aveți pe nimeni cu care să vorbiți și în care să aveți încredere sau care să vă ajute material, care să devină pur și simplu „familia" dumneavoastră.

Faptul că toate aceste lucruri nu există nu înseamnă că ele nu pot fi găsite. De exemplu, unele persoane vârstnice iubesc cu adevărat copiii. Nu s-ar putea găsi niște „bunici" care locuiesc prin apropiere și care ar putea deveni membri cu drepturi depline ai familiei dumneavoastră? (Dumneavoastră le vopsiți tavanul, iar ei au grijă de copiii dumneavoastră!)

Există alți părinți singuri sau care suferă de singurătate chiar în vecinătatea dumneavoastră. Chiar credeți că oamenii merg la prezentări promoționale de dragul de a cumpăra marfa oferită? Ei merg pentru a-și ocupa timpul sau pentru a vorbi cu cineva. Alți părinți simt nevoia să vorbească cu dumneavoastră.

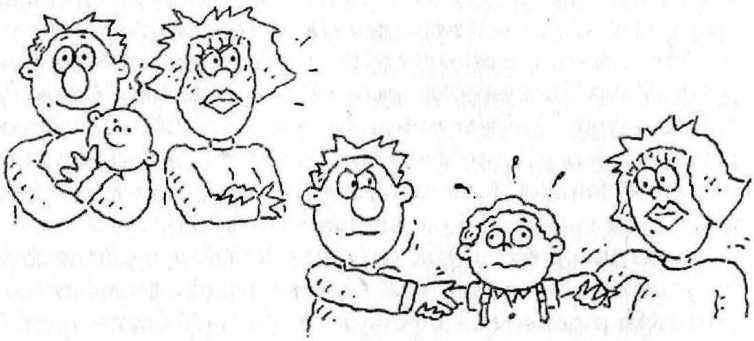
Dacă sunteți interesați, veți afla despre diferitele grupuri care s-au format în comunitatea dumneavoastră. Locurile de joacă le oferă copiilor posibilitatea de a se juca și părinților oportunitatea de a vorbi. Cursurile pentru adulți sunt locuri plăcute de întâlnire într-o ambianță agreabilă. Școlile, grădinițele, centrele de sănătate pentru copii, grupurile ecologiste, gimnastica sau biserica – alegeți singuri ce vi se potrivește cel mai bine.

Este dificil, iar dacă vă veți muta, va trebui să o luați de la capăt. Cu toate acestea, puteți să vă creați o familie extinsă, dacă nu pentru dumneavoastră, atunci de dragul copiilor.

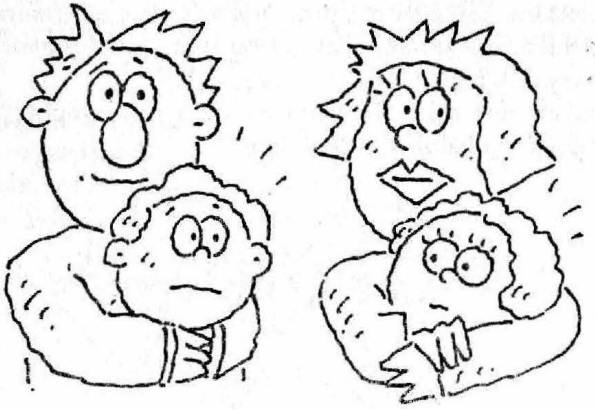
Există însă și o altă structură de familie care este foarte importantă, chiar dacă sunteți o familie obișnuită, cu doi părinți și doi sau mai mulți copii.

Atunci când ați devenit un cuplu, a fost simplu. Nu erați decât doi și probabil că v-ați distrat.

Apoi, după ce familia dumneavoastră a devenit mai numeroasă, lucrurile s-au complicat. Multe familii se regăsesc în structurile de mai jos:

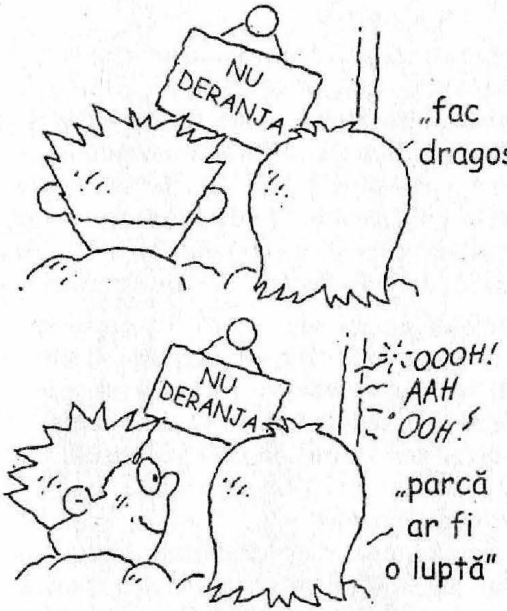


Probabil că le-ați experimentat pe toate trei. Iar, o dată cu creşterea numărului de copii, combinațiile pot fi şi mai dure.



Acestea sunt structuri care se pot forma din când în când în familie, dar ele pot duce la probleme grave dacă devin normale.

Am descoperit la sutele de familii care căutau ajutor că apropierea *cuplului de părinți este foarte importantă*. Copiii par să crească mai ușor și mai fericiți atunci când mama și tatăl sunt afectuoși și atenți unul cu celălalt - astfel încât copiii nu se pot interpune între ei, chiar dacă ar încerca (ceea ce vor și face).



Un expert a devenit renumit spunând că cea mai bună educație sexuală din lume era atunci când tata o ciupea pe mama când trecea pe lângă ea în bucătărie și atunci când mama chiar savura acele momente! Orice altceva era de prisos! În interesul nediscriminării sexuale, consider că tot la fel de bine s-ar putea face educația sexuală și invers (mama ciupindu-l pe tata!).

Se pare că, într-adevăr, copiii au un sentiment de siguranță mai mare atunci când părinții petrec un timp împreună și ei nu au voie să-i întrerupă. Dacă nu obișnuiți să faceți acest lucru (și copiii sunt întotdeauna pe primul plan, chiar dacă sunteți într-o discuție cu partenerul când ei vi se adresează), atunci trebuie să încercați să vă schimbați acest obicei.

Problemele încep să apară atunci când:

- un părinte se coalizează frecvent cu copilul împotriva celuilalt părinte;
- un părinte caută afecțiune și susținere la un copil, preferându-l pe acesta, în loc să le caute la soțul său / soția sa;
- copilul este împins să preia locul unuia dintre părinți, de exemplu, trebuie să aibă grijă de frații mai mici sau să ia decizii în locul părinților.

M-am înfuriat destul de rău când am auzit o rudă bine intenționată spunându-i unui băiat de 9 ani, al cărui tată tocmai decedase: „de acum înainte va trebui să fii bărbat și să ai grijă de mama ta". Copiii trebuie să-și trăiască copilăria!

Fiecare om este diferit și nici un sfat nu poate fi în totalitate corect. Tot ce pot face este să vă transmit câteva reguli generale pe care le-am descoperit de-a lungul timpului și care s-ar putea aplica în cazul dumneavoastră și al copiilor dumneavoastră.

- Într-o familie cu un singur părinte, copiii sunt mai fericiți atunci când părintele lor are o relație afectuoasă cu un alt părinte. Indiferent dacă este vorba despre părintele lor biologic sau nu, sau de faptul că cealaltă persoană adultă este de sex opus sau nu, nu contează prea mult; ceea ce contează este ca părintele său să fie susținut cu drag de cel puțin un „alt" adult mai special.
- Copiii suferă atunci când conflictele din familie se perpetuează, dar suferă la fel de tare și când o căsnicie se destramă. Studiile relevă clar acest lucru. Cuplurile sunt datoare să se lase consiliate și să-și clarifice problemele apărute în sânul lor. Nu intrați în panică – toate căsniciile trec și prin momente dificile. Dacă nu aveți un partener violent, vicios, mincinos înverșunat sau care refuză orice fel de comunicare, șansele dumneavoastră de reușită sunt foarte bune. Trebuie să faceți însă eforturi pentru aceasta.

Recent, un cuplu a apărut în fața instanței solicitând divorțul. Soțul avea 91 de ani, iar soția sa 86.

Judecătorul i-a întrebat de ce solicită divorțul după atâția ani de căsnicie. Ei au răspuns, ca multe alte cupluri înaintea lor: „Nu ne putem suferi!"

„Dar de ce ați stat împreună atâția ani?" i-a întrebat mirat judecătorul.

„Pentru că am vrut să așteptăm până când copiii vor deceda", a răspuns cuplul.

CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ SUNTEȚI O MAMĂ SINGURĂ?

A fi părinte singur are atât avantaje, cât și dezavantaje. Avantajul constă în faptul că nu trebuie să vă confruntați cu standarde diferite, conflicte între părinți și altele asemenea. Sunteți șeful! Mamele divorțate au recunoscut adesea că viața lor este mai ușoară. Pe de altă parte, multe lucruri, de exemplu disciplina, sunt mai dificil de menținut.

Câteodată, atunci când copiii cresc, este important să fiți foarte puternice și perseverente. Puteți să vă dați seama de necesitatea disciplinării lor de dragul dumneavoastră și al lor, dar aceasta este o chestiune obositoare. La o anumită vârstă, este dificil ca mamă singură să vă țineți băieții în frâu. Se pare că pentru unii băieți este o necesitate biologică să experimenteze conflictele puternice; de aceea fiți ferme și controlați-i des până când învață să-și tempereze forța și firea rebelă, pentru a se înțelege cu alte persoane. Mai simplu spus, par că își doresc o luptă, și se relaxează și renunță doar dacă le dați această ocazie. În asemenea momente, un tată este bine venit.

Se pare că nu este același lucru să faci pe mama sau pe tata; ambii le sunt necesari copiilor pentru a fi bine educați. Dacă este nevoie, și o mamă poate fi ca un tată și invers. O femeie poate face tot ceea ce face un bărbat și viceversa (cu evidente excepții din punct de vedere biologic!). Diferența constă în faptul că pentru un bărbat este oricum mai ușor să fie dur cu copiii.

O mamă care își crește singură copiii va putea imita această atitudine dură, însă va avea nevoie de mai multă energie, aceasta fiind o caracteristică a spiritului masculin combativ, care mamei nu îi este la îndemână. O mamă singură va trebui să exerseze pentru a dobândi această duritate, fără a-și pierde în același timp compasiunea și abilitățile de conciliere.

Mulți părinți singuri ne-au spus că, o dată ce au înțeles despre ce este vorba, lucrurile au devenit mai puțin învăluite în mister și copleșitoare – au învățat pur și simplu să „schimbe macazul".

E VREMEA CUPLULUI! CELE 10 MINUTE CARE VĂ POT SALVA CASNICIA

Vreți să transformați cele mai proaste momente ale zilei în cele mai bune? V-ar plăcea ca în viața dumneavoastră să aveți parte de romantism, căldură, prietenie și relaxare? Atunci încercați următorul ritual. Exersat zilnic – sau atunci când simțiți nevoia –, puteți face ca serile să fie plăcute și vă puteți menține căsnicia fericită. Nu glumesc!

Dacă dumneavoastră și/sau partenerul dumneavoastră ajungeți acasă seara, probabil că nu vă relaxați până când nu rezolvați cu cina, muncile casnice, copiii etc. Acest sistem funcționează bine atâta timp cât copiii sunt mici și se culcă pe la șapte seara. Această etapă este însă scurtă – cu cât înaintează în vârstă, veți avea mai mult de așteptat până veți fi din nou împreună.

Pe vremuri, soțul și soția petreceau mai mult timp împreună și își adaptau ritmul de viață. Zilele noastre de lucru diferă mult, astfel încât, venind acasă în familie, lucrăm cu viteze diferite. Deci este greu să ne simțim atașați unul de celălalt. De fapt, multe cupluri se combat reciproc toată seara și ajung să se sincronizeze noaptea târziu, dacă mai au energia și motivația necesare!

Acesta este motivul pentru care trebuie să ne sincronizăm cât mai devreme cu putință. Putem proceda în felul următor:

1. ÎNTÂLNIȚI-VĂ! De îndată ce sunteți amândoi acasă, stați jos și ocupați-vă câteva minute doar de dumneavoastră. Și în timp ce faceți aceasta...
2. MÂNCAȚI! Luați o gustare, care trebuie să fie consistentă – salam, nuci, brânză, fructe, chec, ceva care să umple golul din stomac și să vă dea imediat energie. Următorul pas este...
3. COPIII LA O PARTE! Copiii, care sunt mereu pe primul plan, trebuie să stea deoparte. Dacă o pot face stând în aceeași cameră, cu atât mai bine, dacă nu, trimiteți-i în camera lor. Va veni și rândul lor. Fiți severi în această privință. Este vorba doar de 10 minute.
4. BEȚI CEVA! În cazul în care consumați băuturi alcoolice, acesta este momentul potrivit. Un pahar de vin sau o bere servite împreună cu gustarea vă vor face să uitați stresul din timpul zilei.
5. VORBIȚI doar dacă simțiți nevoia. Dacă o faceți, vorbiți despre lucruri plăcute. Evitați vechea competiție între parteneri pe tema „Cine a avut cea mai proastă zi?" Vorbiți despre lucruri plăcute sau stați liniștiți bucurându-vă că sunteți împreună.

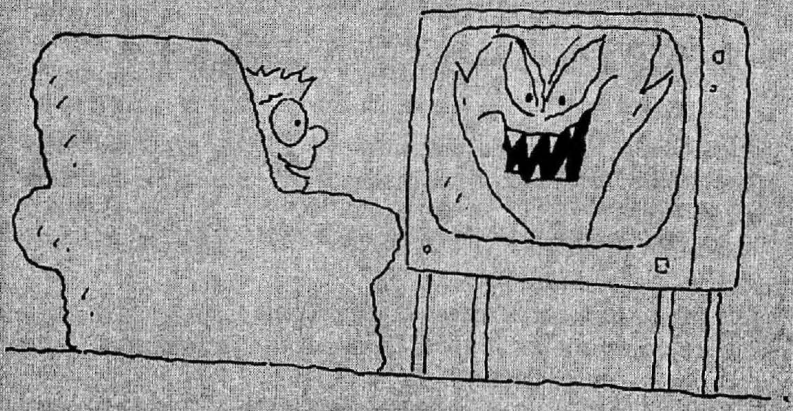
În curând vă veți fi liniștit suficient pentru a putea începe să gătiți o cină ușoară, pentru că v-ați potolit foamea, sau pentru a vă ocupa de copii dacă sunteți persoana care a fost departe de ei toată ziua. Veți observa că lucrurile decurg mai ușor, pentru că sunteți mai liniștiți și v-ați sincronizat cu partenerul.

Acest ritual zilnic este atât de simplu și cu toate acestea are efecte profunde. Pur și simplu salvează căsniciile! Deci nu mai stați pe gânduri.

7

Vârstele și etapele de dezvoltare

Credeți că acest lucru este normal?



Copiii *se schimbă* o dată cu vârsta. Ceea ce-i spuneți unui copil de 3 ani nu trebuie să fie valabil pentru un copil de 7 ani sau pentru un adolescent. Ideea de etapă de viață vă va ajuta să înțelegeți mai bine ce se petrece la o anumită vârstă și care este reacția cea mai potrivită.

Etapele de viață prezentate în continuare au fost discutate cu mii de părinți și de cele mai multe ori răspunsul a fost: „Aaahhh! Exact așa este!" sau, câteodată, „Dacă am fi știut asta mai devreme!"

Etapele de dezvoltare a copilului

0–6 luni	Pot avea încredere în acești oameni?
6–18 luni	Explorează lumea!
18 luni–3 ani	Învață să gândească.
3–6 ani	Alți oameni.
6–12 ani	Am făcut-o cum am vrut eu!
12–18 ani	Pregătirea de plecare.

Să urmărim aceste etape mai în detaliu.

Pot avea încredere în acești oameni? 0–6 luni

Bebelușii apar pe lume ca niște ființe de pe o altă planetă. Primele lor gânduri și sentimente sunt destul de confuze, dar seamănă cu:

„Sunt în siguranță?"

„Cine mă va hrăni?"

„Ce s-a întâmplat cu salteaua mea cu apă?"

„Acești oameni par drăguți. Cum pot să-i țin aproape?"

„În ce m-am așezat?"

Nu are rost să-i cereți anumite lucruri bebelușului sau să-l criticați pentru că „înghite tot". Trebuie să-i ghiciți necesitățile (de a-l schimba, hrăni sau legăna, de a-l ține pentru a se elibera de gaze, de a-l plimba), din moment ce el nu poate să vă spună ce dorește.

Important este să nu-i ignorați strigătele de ajutor, pentru că va deveni apatic și deprimat dacă nu îl băgați prea mult timp în seamă. Este la fel de important să-l lăsați *să înceapă* să plângă

puternic o clipă sau două, pentru a învăța că *poate face ceva* pentru a i se sesiza nevoile, că dacă plânge va primi ajutor. Un copil care este hrănit întotdeauna *înainte* de a spune că îi este foame poate avea mai târziu dificultăți în a şti ce doreşte.

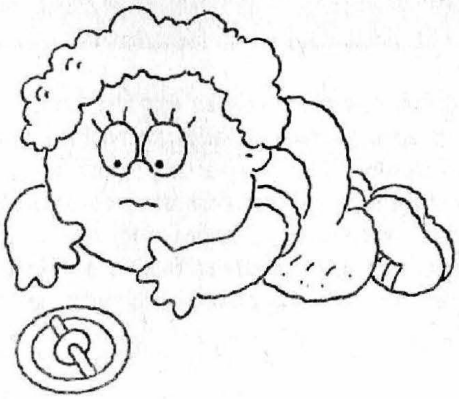
Făcându-i un masaj copilului şi mângâindu-l, producând diverse zgomote în jurul lui, uitându-vă la el cu zâmbetul pe buze, toate contribuie la dezvoltarea sa pentru a deveni mai fericit, mai vesel, un copil care doarme, se hrăneşte şi învață mai uşor. Masajul s-a dovedit a fi un tratament rapid pentru copiii care suferă de constipație.

Ați observat cum, în culturi mai înțelepte, copiii sunt purtați legați de mame, în eşarfe şi genți? Conform tradiției din Bali, copilul nu trebuie să fie pus pe pământ înainte de a împlini vârsta de 6 luni. Înainte de această vârstă, el nu este lăsat deloc din brațe, fiind preluat din brațele unuia dintre părinți în ale celuilalt. Noi am considera imposibil acest lucru, dar merită cel puțin să ne gândim la el.

Explorează lumea! 6-18 luni

Este vremea când copilul începe să se autoeduce. Ia contact cu lumea mare şi frumoasă gustând, mergând în patru labe, împingând, cărând, trăgând şi băgând în gură tot ce-i apare în față.

Puteți economisi foarte multă energie creându-i copilului *o zonă sigură, adecvată vârstei sale,* în incinta casei, astfel încât să nu fiți nevoiți să-i tot interziceți să facă anumite lucruri. Puneți radioul undeva cât mai sus, amânați reînnoirea tapetului în cameră, iar copilul dumneavoastră va putea explora în voie.

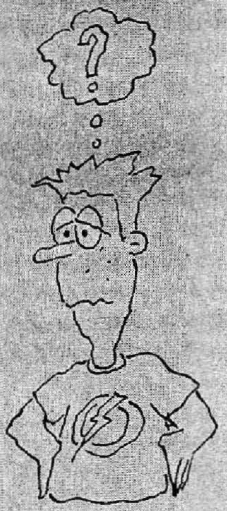


următoare să devină rebel şi certăreţ. Ştiind aceste lucruri, ne este mai uşor să le facem faţă. Indiferent de mărimea valurilor, fluxul reprezintă un progres.

- Se manifestă sexualitatea. Tânărul trebuie să afle că sexul este un lucru bun, că sexualitatea este binevenită şi sănătoasă şi că implică anumite responsabilităţi în plan decizional. Părinţii nu trebuie să seducă şi nici să răspundă seducţiilor venite din partea unui tânăr.
- Se produce ruptura. Unii tineri se despart de familie mai încet, alţii mai repede! Veţi recunoaşte situaţiile în care tinerii trebuie să creeze şi să întreţină discuţii pentru a avea energia de a se despărţi. Nu resimţiţi totul foarte personal. La fel ca atunci când naşteţi un copil, şi despărţirea de tinerii adulţi este destul de dureroasă, dar merită efortul.

VREMEA BUIMĂCELII

În jurul vârstei de 13 ani, cei mai mulţi adolescenţi trec printr-o fază de buimăceală surprinzătoare. Nivelul hormonal creşte, iar această creştere bruscă duce la tulburări ale sistemului nervos. Care sunt semnele? Un băiat de o bicei foarte atent răstoarnă zaharniţa. O fată pleacă la şcoală doar cu o singură şosetă în picioare. Adesea ei stau în faţa casei, fără să ştie unde voiau să plece şi de ce. Pe scurt, un copil de 12 ani care ştia ce face s-a transformat într-un copil de 13 ani fără speranţă şi neajutorat.



Dacă nu ştiţi prea multe lucruri despre această etapă, s-ar putea să fiţi foarte iritaţi sau să credeţi că tot efortul depus până atunci a fost în zadar. Aveţi însă răbdare şi fiţi calmi, ei nu au chiar nici o vină. Această etapă nu durează decât câteva luni şi tot ce puteţi face este să le organizaţi activitatea, să alcătuiţi liste, să-i ajutaţi la lecţii. Nu-i cicăliţi prea mult. Este, de asemenea, una dintre etapele în care puteţi să le fiţi aproape şi să fiţi afectuoşi. În curând vor ajunge la cei 14 ani rebeli, deci savuraţi această etapă atât timp cât durează!

COPIII ȘI TEL

Majoritatea copi
medie, copiii își p
școală! Ne îngri
televizor cât și e
fi văzut mai mul
mele de desene
de emisie permi

Expunerea c
cu zi sunt aspe
tură cu emisiuni
tant este că, lăsân
care altfel l-ar
fiind inventivi -

Dacă sunte
vă priviți copii
constatați dup
ochii holbați. S
alt context de
Pentru a face
intens imagin
mașina, jucân
interactivi, „m
în fața televiz
activă a min
dumneavoastr

Mai ales
Cândva, la no
nevoia să vin
uitam la o co
creaturi de ge
oferite, însă p
câteva secund
reală - pentru
m-am uitat la
cat fălcile în

„Lasă-mă
„De ce es
„L-a mân
luat ceva tim
fost mișcați

Steve B

LOR FERICIȚI

e,
de a

fericiți l-a
a părinților.
e sau umilire
despre alte sub
iglia, China, unde
specialist în recupe
copilărie, care au fost
ște terapeuți în aceste

ocuiesc împreună cu copiii lor
tul australian New South Wales,
să-și transpun în viață idealurile.

BESTSELLER
ARTE PUBLICATĂ ÎN 14 LIMBI
ȘI MAI MULT DE
1000 000 DE EXEMPLARE!

ISBN 973-38-692978

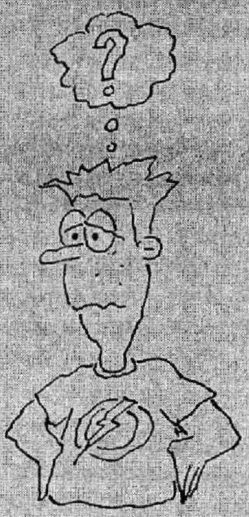
următoare să devină rebel şi certăreţ. Ştiind aceste lucruri, ne este mai uşor să le facem faţă. Indiferent de mărimea valurilor, fluxul reprezintă un progres.

- Se manifestă sexualitatea. Tânărul trebuie să afle că sexul este un lucru bun, că sexualitatea este binevenită şi sănătoasă şi că implică anumite responsabilităţi în plan decizional. Părinţii nu trebuie să seducă şi nici să răspundă seducţiilor venite din partea unui tânăr.
- Se produce ruptura. Unii tineri se despart de familie mai încet, alţii mai repede! Veţi recunoaşte situaţiile în care tinerii trebuie să creeze şi să întreţină disensiuni pentru a avea energia de a se despărţi. Nu resimţiţi totul foarte personal. La fel ca atunci când naşteţi un copil, şi despărţirea de tinerii adulţi este destul de dureroasă, dar merită efortul.

VREMEA BUIMĂCELII

În jurul vârstei de 13 ani, cei mai mulţi adolescenţi trec printr-o fază de buimăceală surprinzătoare. Nivelul hormonal creşte, iar această creştere bruscă duce la tulburări ale sistemului nervos. Care sunt semnele? Un băiat de obicei foarte atent răstoarnă zaharniţa. O fată pleacă la şcoală doar cu o singură şosetă în picioare. Adesea ei stau în faţa casei, fără să ştie unde voiau să plece şi de ce. Pe scurt, un copil de 12 ani care ştia ce face s-a transformat într-un copil de 13 ani fără speranţă şi neajutorat.

Dacă nu ştiţi prea multe lucruri despre această etapă, s-ar putea să fiţi foarte iritaţi sau să credeţi că tot efortul depus până atunci a fost în zadar. Aveţi însă răbdare şi fiţi calmi, ei nu au chiar nici o vină. Această etapă nu durează decât câteva luni şi tot ce puteţi face este să le organizaţi activitatea, să alcătuiţi liste, să-i ajutaţi la lecţii. Nu-i cicăliţi prea mult. Este, de asemenea, una dintre etapele în care puteţi să le fiţi aproape şi să fiţi afectuoşi. În curând vor ajunge la cei 14 ani rebeli, deci savuraţi această etapă atât timp cât durează!



COPIII ŞI TELEVIZORUL - MAREA CONTROVERSĂ

Majoritatea copiilor se uită foarte mult la televizor. De fapt, în medie, copiii îşi petrec mai mult timp în faţa televizorului decât la şcoală! Ne îngrijorează atât timpul îndelungat pe care îl petrec la televizor, cât şi emisiunile la care se uită. Un copil la pubertate va fi văzut mai multe mii de scene violente şi mii de morţi în programele de desene animate sau în buletinele de ştiri - şi asta în orele de emisie permise copiilor.

Expunerea copiilor la violenţă şi la pseudovalorile vieţii de zi cu zi sunt aspectele care ne îngrijorează cel mai frecvent în legătură cu emisiunile TV urmărite de copii. Al doilea aspect important este că, lăsându-i să se uite la televizor, le răpim din timpul pe care altfel l-ar petrece alergând, jucându-se, vorbind, citind sau fiind inventivi - dacă nu ar fi hipnotizaţi de imaginile de la TV.

Dacă sunteţi părinte, vă solicit să încercaţi un singur lucru - să vă priviţi copiii în timp ce se uită la televizor. Veţi fi uimiţi să constataţi după câteva momente că rămân cu gura căscată şi cu ochii holbaţi. Sunt cu adevărat într-o stare „ireală" şi niciodată în alt context de viaţă nu-i veţi vedea atât de pasivi şi de absorbiţi. Pentru a face o comparaţie: citind o carte, minţile lor lucrează intens imaginându-şi ceea ce exprimă cuvintele. Mergând cu maşina, jucându-se în curte, mergând la circ, devin animaţi şi interactivi, „mestecând" cu mintea lor ceea ce le oferă lumea. Însă în faţa televizorului vor trece rapid la acea stare alterată, partea activă a minţii lor „fiind în pauză de masă". Priviţi cu ochii dumneavoastră şi judecaţi dacă vă place ceea ce vedeţi sau nu.

Mai ales copiii mici sunt afectaţi de ceea ce văd pe ecran. Cândva, la noi acasă a stat un băieţel de 4 ani. Într-o seară, a simţit nevoia să vină la noi, să fie luat în braţe înainte de culcare. Noi ne uitam la o comedie şi tocmai se derula scena în care mâna unei creaturi de genul ET ieşea din bufet, refuza chipsurile şi acadelele oferite, însă punea mâna pe un băieţel, îl trăgea în bufet şi după câteva secunde se auzea plescăitul lui. Era o scenă subtilă, nu una reală - pentru noi adulţii un soi de umor negru. Cu toate acestea, m-am uitat la faţa copilului doar ca să verific ce simte şi am remarcat fălcile încleştate. „E totul în regulă, Ben?"

„Lasă-mă!"

„De ce eşti supărat?"

„L-a mâncat pe băiat!" - şi a izbucnit în plâns, iar nouă ne-a luat ceva timp până să-l liniştim şi să-i explicăm incidentul. Am fost mişcaţi de compasiunea lui Ben şi puţin ruşinaţi că l-am expus

unei asemenea suferințe. Și ne-am gândit la coșmarul care-l va urmări în somn. Copiii mai mari privesc adesea scene oribile fără a avea aparent o reacție. Și-au pierdut sensibilitatea? Este un lucru rău? Bineînțeles că este.

Repere

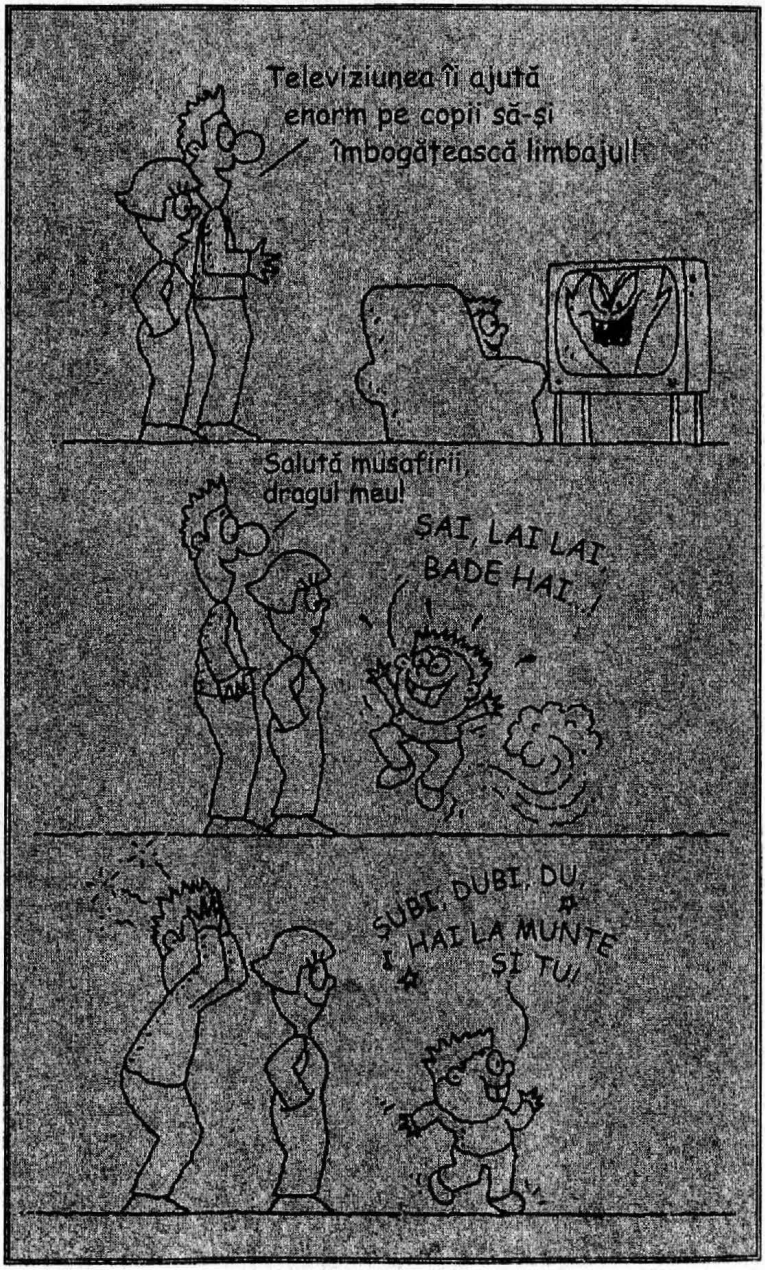
În cazul în care sunteți puțin alarmați și doriți să faceți ceva în privința emisiunilor la care se uită copiii dumneavoastră, vă facem următoarele sugestii pentru alegerea emisiunilor pentru copii.

Limbajul – nu doar lipsa înjurăturilor este esențială, ci și calitatea și bogăția limbajului folosit. Un test simplu: ascultați emisiunea pentru copii timp de câteva minute fără imagine (sau stați după colț și ascultați doar dialogurile). Este cu adevărat limbajul pe care doriți să-l învețe copilul dumneavoastră? Auzi! Hmmm! Na! Te-nvăț eu minte...!

Imaginația – unii copii știu să joace doar anumite tipuri de jocuri – cu împușcături, țipete, lovituri. Poate că este un simptom care vă arată că sunt singurele lucruri pe care le vede la televizor. Aveți posibilitatea să selectați emisiunile TV pentru copii dintr-o gamă mult mai largă de teme. De exemplu, filme despre natură sau altele care vă pot fascina și pe dumneavoastră ca adulți. Unele filme și programe pentru copii sunt uimitor de pline de imaginație, profunzime și provocare.

Valorile – este vorba despre mesajul ascuns al filmului – care are un efect puternic asupra copiilor, fiind în mare parte inconștient. Printre valorile frecvent întâlnite în filme se numără:

- Băieții răi și băieții buni – unii oameni sunt niște răufăcători. Au vocile groase și arată nostim. Ei sunt cu toții răi. E în regulă dacă îi omori. Alți oameni sunt buni. Ei sunt frumoși și amabili.
- Conflictul apare ca urmare a comportamentului meschin al celor răi, până când cei buni sunt răzbunați. Este în regulă ca răii să fie pedepsiți pentru ceea ce au făcut. Răzbunarea este dulce. Nu există negociere și nici compromis. Nu există vreo justificare pentru acest conflict. Acțiunea – cu cât este mai violentă, cu atât mai bine – este singura replică la conflict.
- Împărțirea rolurilor pe sexe ar trebui să fie depășită, însă femeile care apar în filme ca *Superman* sau *Sfântul* sunt frumoase, au vocea pițigăiată și trebuie să fie salvate. Băieții și bărbații sunt cu armele în mână, dornici de acțiune, conducând nave spațiale, luând decizii, salvând femei. Și ei nu plâng niciodată!


Televiziunea îi ajută enorm pe copii să-și îmbogățească limbajul!
Salută musafirii, dragul meu!
ȘAI, LAI LAI, BADE HAI...!
ȘUBI, DUBI, DU, I HAI LA MUNTE ȘI TU!

Publicitatea – emisiunile sponsorizate de producătorii de jucării degenerează în adevărate campanii de publicitate cu rare încercări de a deveni emisiuni în adevăratul înțeles al cuvântului. Nu cumva aceste campanii se fac doar pentru vreun aliment alterat sau jucării proaste?

Ştirile – nu pierdeți din vedere impactul ştirilor asupra educației. Au devenit un soi de distracție şi ne dau adesea o viziune distorsionată şi nerealistă asupra lumii. Nu sunt adecvate pentru copiii de şcoală primară şi, în forma lor actuală, nici măcar pentru adulți. Urmărind ştirile, puteți deveni paranoic sau deprimat şi prost informat cu privire la ceea ce se petrece în lumea în care trăim.

Emisiunile educaționale

Studiile au arătat că emisiunile de genul *Strada Sesam* şi altele asemănătoare au un efect mai profund dacă părinții le privesc din când în când alături de copiii lor, cântă împreună cântecele sau fac comentarii cu privire la personaje şi îi ajută pe copii „să se implice", evitând astfel apariția sindromului ochilor goi. Producătorii acestor emisiuni introduc în mod deliberat umorul subtil şi ironiile pentru a atrage interesul adulților. În ele apar staruri rock şi alte celebrități pentru a capta interesul părinților şi pentru a-i face să privească emisiunile alături de copiii lor.

Concluzii:

Există şi emisiuni de televiziune valoroase, care se adresează direct copiilor şi nu vorbesc despre ei.

Mulți părinți restricționează accesul copiilor lor la televizor. Ei alocă o oră privitului la televizor şi negociază programul ce urmează a fi vizionat. Aceasta îi încurajează pe copii să facă planuri, să devină selectivi şi să savureze „programul" lor, în loc să stea ore în şir cu ochii la televizor.

Tot mai mulți părinți decid să nu-şi lase copiii să se uite la televizor înainte de a merge la şcoală sau aleg doar câteva filme video despre natură ca o recompensă specială din partea mamei şi a tatălui şi pentru a-şi acorda şi lor puțin timp liber!

GATA CU TÂNGUIALA!

Ați remarcat ce voci plăcute au unele persoane adulte și că unii copii au voci melodioase, pe care le ascultați cu plăcere? Ați remarcat însă cât de supărătoare sunt tânguielile și miorlăielile unor copii? Vorbesc pe nas? Auumhmhaummhhh....?

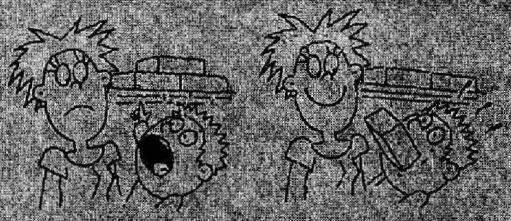
Știați că tonul vocii folosit fie de adulți, fie de copii este pură obișnuință? Nu doar o obișnuință în ceea ce privește vocea, dar și ca atitudine de viață! Tânguiala vine de la partea noastră „neajutorată" care vrea ca alții să rezolve problemele, partea care nu este niciodată mulțumită, căreia îi place să se plângă permanent. Întotdeauna când vorbim tânguit ne simțim astfel. Copiii care se tânguiesc vor deveni mai târziu niște adulți care vor avea permanent motive să se plângă dacă nu-i oprim la timp. (În spatele fiecărui soț morocănos sau al unei neveste permanent nemulțumite se află un părinte care a admis tânguiala.) Însă tânguiala și miorlăiala pot lua sfârșit peste noapte. Vă voi spune cum...

Mai întâi, trebuie să știți când apar asemenea tânguieli. Este simplu. Copiii ne cer ceva, mai întâi pe un ton normal, apoi ridicând vocea. Le spunem *nu* sau îi ignorăm. Atunci trec la planul B, adică la faza de tânguială. Prima oară o fac din reflex – apoi descoperă că folosesc un ton pe care pur și simplu nu-l putem ignora. Vom ceda doar de dragul liniștii. Înainte de a vă da seama, descoperiți că v-ați ales cu un copil care se văicărește.

Deci ce putem face?

1. VORBIȚI CU EI. Data viitoare când încep să se tânguiască, stabiliți un contact vizual direct. Apoi cereți-le direct: „Folosește, te rog, un ton normal!"
2. ÎNVĂȚAȚI-I CUM. Aflați dacă știu să vorbească pe un ton mai coborât – ferm, dar mai coborât. Exersați cu ei, până când vor învăța tonul potrivit. Arătați-le cum trebuie să facă, astfel încât să înțeleagă la ce vă referiți.
3. STABILIȚI CLAR LUCRURILE. Începeți campania. De fiecare dată când încep să se văicărească pentru a obține un lucru, spuneți-le: „Folosește, te rog, un ton normal!" Îi veți face să realizeze că văicăreala nu este un ton normal – nici pentru ei, nici pentru altcineva. Asigurați-vă că primesc ceea ce cer doar dacă vorbesc pe un ton normal.

Chiar dacă vor folosi un ton protocolar, ca al președintelui țării, asta nu înseamnă că trebuie să le dați tot ce vor – ei trebuie să învețe că și răspunsul negativ este un răspuns. „Mi-a plăcut cum mi-ai rugat să-ți dau un biscuit, însă îmi pare rău, dar trebuie să aștepți să luăm mai întâi cina."



8

Energia și cum să vi-o păstrați

Vești bune: copiii au nevoie de părinți sănătoși și fericiți

Am locuit la un moment dat în Papua Noua Guinee, într-o localitate situată pe coastă. Copiii de acolo nu locuiau împreună cu părinții lor, ci se mutau dintr-o casă în alta după bunul lor plac! Copii de 10 ani puteau fi văzuți cărând în brațe bebeluși sau atâțând focurile pe care fierbeau oalele cu mâncare. La vârsta de 14 ani făceau muncile adulților plini de încredere și cu mândrie. Fiind nou venit și cel mai interesant personaj din sat, câteva zeci de copii dormeau pe veranda mea.

Mi s-a părut că acolo era ușor să fii părinte, pentru că împărțeai munca și distracția cu întregul sat. De fapt, fiecare adult era părinte.

În societatea noastră, a fi părinte nu poate fi împărțit cu alții și nu este deloc sigur pentru copii să se mute dintr-o casă în alta în interiorul comunității.

Este ușor să simțiți că sunteți obligați să deveniți un „superpărinte" și să răspundeți tuturor necesităților copiilor dumneavoastră legate de distracție, educație, dragoste și afecțiune, hrană, băutură, siguranță, îmbrăcăminte și curățenie. Dacă sunteți părintele care stă acasă cu copiii, vă simțiți domesticiți și legați de casă, și tânjiți după compania unui adult. Dacă sunteți părintele care aduce banii în casă, vă simțiți ca un cal de tracțiune cu prea puțin timp pentru casă și familie. Nu este de mirare, în aceste condiții, că părinții care au unul sau doi copii sub cinci ani sunt aproape permanent epuizați, iritați și la limită cu sănătatea.

Atunci când ne simțim bine și suntem într-o companie plăcută, sănătoși și odihniți, putem să ne dedicăm copiilor noștri și o facem cu plăcere. Însă atunci când ne simțim obosiți, bolnavi, singuri și nu ne mai vedem capul de griji, ajungem într-o stare în care copiii devin o amenințare, un concurent în lupta pentru supraviețuire. Această situație poate deveni periculoasă pentru dumneavoastră, pentru căsnicia dumneavoastră și pentru siguranța copiilor dumneavoastră.

Părinții suprasolicitați ar putea ajunge în situația de a nu mai putea continua să fie părinți. Este vital să învățați să aveți grijă de dumneavoastră: numai atunci puteți fi niște părinți veritabili. Copiii dumneavoastră au nevoie de părinți fericiți și sănătoși. Acest capitol vă va ajuta să ajungeți și să rămâneți în această stare.

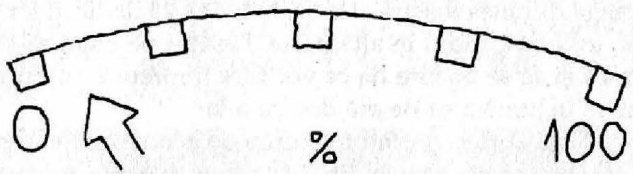
Cu toții avem nevoie de „combustibil"

Adesea discut cu părinți care nu înțeleg de ce nu mai fac față. Ei se așteaptă la performanțe supraumane, fără să-și dea seama că noi, ființele umane, avem nevoie de „combustibil". Noi nu ne hrănim doar cu alimente: avem nevoie de „energie" sub formă de dragoste, recunoaștere, mângâiere și conversație cu ceilalți.

Fiecare persoană cu care vorbești sau te întâlnești fie îți fură din energie, fie îți dă energie. De aceea vorbim despre unii oameni ca fiind „absorbanți". Este și motivul pentru care ne temem de telefoanele din partea anumitor persoane sau preferăm să parcurgem un drum lung doar pentru a ne întâlni cu un prieten care ne face să ne simțim bine.

Copiii ne pot reda energia, dar în cea mai mare parte a timpului este corect și potrivit să le „reîncărcăm" noi bateriile. Oricum, dacă suntem unica lor sursă de energie și aceasta seacă, ceva trebuie să se întâmple.

Gândiți-vă o clipă! Unde este acul rezervorului dumneavoastră de energie în acest moment?



Aceasta este poziția normală a acului în ce vă privește? Întotdeauna sunteți la limita inferioară?

Adesea ne tratăm corpul ca pe mașina proprie: uneori nu mai face două parale, cauciucurile sunt uzate, iar revizia trebuia făcută cam de multicel!

Poate că vă face plăcere să priviți la oamenii din viața dumneavoastră și să vă gândiți în ce măsură aceștia sunt de folos sau nu pentru rezerva dumneavoastră de „combustibil". Uneori, oamenii își dau seama că „prietenii" lor pur și simplu le fură energia și nu le dau nimic în schimb. E cazul să vă căutați alți prieteni! Oamenii care v-au făcut bine cândva (inclusiv părinții!) pot fi acum doar o sursă de sentimente negative. Dacă doriți, puteți schimba modul de interacțiune cu oamenii, astfel încât schimburile să fie pozitive.

„Bună dragă, am avut o săptămână îngrozitoare!"

„Eu m-am distrat. Hai să-ți povestesc."

„Doamne, ce de probleme am avut astăzi la birou."

„Aș putea să ascult ce vrei să-mi spui despre ei sau preferi să facem planuri pentru următoarea vacanță?"

Este o strategie simplă și, dacă este aplicată cu bună dispoziție, aduce beneficii ambelor părți.

La un moment dat, am petrecut câteva ore împreună cu un grup de circa 20 de părinți inventariind căile prin care părinții își pot „reîncărca bateriile". Ne-au venit o serie de idei bune.

- Angajați o doică.
- Învățați-vă să deveniți plictisitori pentru copiii dumneavoastră, astfel încât aceștia să vă lase în pace o vreme.
- Petreceți 10 minute cu partenerul dumneavoastră când el sau ea se întoarce de la serviciu: schimbați *vești bune* sau stați pur și simplu împreună. (Dacă copiii sunt liniștiți, pot sta cu dumneavoastră; dacă nu, trimiteți-i în altă cameră.)
- Petreceți jumătate de oră în fiecare zi acordându-le copiilor întreaga dumneavoastră atenție, în loc să vă dedicați lor toată ziua, însă cu gândul în altă parte. Lăsați-i pe copii să-și facă planuri și să se bucure de ce vor face împreună cu dumneavoastră în jumătatea de oră dedicată lor.
- Învățați să vă deconectați într-un mod plăcut, astfel încât să vă relaxați și să vă gândiți la lucruri plăcute în timp ce rezolvați treburile gospodărești sau alte lucruri.
- Gătiți uneori mâncărurile așa cum vă plac, în loc să mâncați numai ce rămâne de la copii.
- Ascultați muzica dumneavoastră preferată.
- Petreceți mult timp alături de alți părinți.
- Spuneți-i clar partenerului ce doriți de la el: afecțiune, sex sau doar compania sa. Încercați să satisfaceți și să înțelegeți necesitățile celuilalt atunci când ele apar. Dacă, de obicei, doar vorbiți când sunteți tensionați, încercați un masaj. Dacă de obicei doar vă atingeți, încercați să vorbiți.
- Cu regularitate, efectuați măcar o activitate care nu are nici o legătură cu a fi părinte, ci doar vă dă personal o satisfacție.
- Țineți o carte bună la îndemână, pe care să o deschideți înainte de culcare sau după-amiaza.

- Profitați de tot sprijinul și ajutorul din jurul dumneavoastră: vecinii, grădinițele și creșele, cluburile de fitness (mai ales cele cu o atmosferă plăcută), terenurile de sport, locurile de joacă etc.
- Folosiți creșa sau doica pentru a avea mai mult timp pentru dumneavoastră, nu doar pentru a alerga prin magazine sau la slujbă.
- Învățați că „dezordinea este frumoasă" și renunțați pentru câțiva ani la idealul de casă ordonată (puteți ține în permanență un aspirator în spatele ușii și le puteți spune oaspeților: „Vai, tocmai voiam să mă apuc de curățenie!").
- Creați spații pentru copii, în care să nu existe lucruri valoroase, iar suprafețele mobilei să fie ușor de curățat. Aceasta vă va scuti să spuneți de o mie de ori pe zi „nu".
- Păstrați în casă colțuri curate și frumoase (chiar dacă este vorba doar de dormitorul dumneavoastră), în care copiii nu au ce căuta, astfel încât să aveți un loc frumos în care să vă retrageți.
- Vorbiți, rezolvați-vă problemele, faceți planuri în sufragerie. Stând jos față în față, fără copii prin preajmă. Nu transformați patul în loc de dezbatere. Patul îndeplinește funcții mai plăcute decât aceasta.

Atunci când nou-născuții își „întâlnesc" mamele, ei au dificultăți în a stabili o legătură, iar schimbatul scutecelor și hrănitul sunt o luptă în timpul căreia bebelușul și mama sunt tensionați și nefericiți. Un spital a introdus un program minunat pentru restabilirea legăturii între mamă și bebeluș, care este simbolic pentru activitatea de părinte. Personalul a înțeles că mama și bebelușul sunt prinși într-un cerc vicios. Angajații au soluționat această problemă așezând mama comod pe un scaun, iar pe tatăl copilului în spatele scaunului. Tatăl îi masa ușor umerii și spatele mamei, ajutând-o să se relaxeze. Mama ținea, mângâia și hrănea în același timp copilul. Dacă mama era un părinte singur, atunci un angajat de sex bărbătesc al spitalului o masa pe mamă, iar dacă tatăl se simțea tensionat sau nesigur, atunci fizioterapeutul putea sta în spatele lui și îi masa umerii.

Natura unică a atingerii, care ne întărește, dar ne și alină, dă posibilitatea ființelor umane să se deschidă și să se destindă. Adesea uităm..., dar ea este mai eficientă decât orice tranchilizant!

Dar nu am timp pentru mine!

Părinții care ajung cei mai stresați sunt cei care și-au impus cele mai înalte standarde și care și-au plasat necesitățile proprii pe ultimele locuri ale listei. „Dar, doctore, nu înțeleg. Tocmai am terminat de redecorat camera și am scos din cuptor prăjitura pentru petrecerea lui Tyson, când m-a apucat durerea aia cumplită de cap. Nu puteți să-mi prescrieți ceva, pentru că trebuie să fug acasă ca să calc rochia lui Darlene?"

De fapt, aveți trei responsabilități în calitate de părinte. Vi le prezentăm în ordinea importanței lor:

- să aveți grijă de propria dumneavoastră persoană;
- să aveți grijă de relația cu partenerul dumneavoastră;
- să aveți grijă de copiii dumneavoastră.

Oamenii considerau adesea în trecut că a fi părinte înseamnă să faci sacrificii enorme și să devii ștergătorul de picioare al celorlalți. Nu e de mirare că atât de puțini oameni optează astăzi în favoarea copiilor. Aceeași oameni care consideră că a fi părinte înseamnă a te auto-abandona pot fi auziți spunând la vârste înaintate sau la bătrânețe: „După tot ce am făcut eu pentru tine" și „Ne-am sacrificat cei mai buni ani din viață", încercând să obțină ceea ce își doresc prin sentimentul de vinovăție pe care îl induc copiilor lor. De fapt, a fi părinte este câteodată ceva ce facem pentru noi.

Grija pentru dumneavoastră, pentru partenerul și copiii dumneavoastră merg de fapt mână în mână. Dacă aveți grijă de dumneavoastră, deveniți mai fericiți și mai dornici să dăruiți - dăruiți pentru că aveți această opțiune și de pe poziția omului împlinit.

Dacă vă ocupați de partenerul dumneavoastră, vă reamintiți că sunteți un adult apreciat și atrăgător, și nu doar un părinte care are grijă de copil sau aduce bani în casă. Aveți un sentiment de stabilitate, care vă ajută să vă relaxați, însă puteți și să vă dezvoltați, să vă schimbați dacă este nevoie, pentru a vă menține interesul propriu pentru partener și invers.

Grija pentru copii decurge din cele de mai sus: dacă aveți senzația că ați ales ca obiectiv să fiți părinte, dacă aveți grijă de dumneavoastră, aveți un partener și prieteni care vă susțin și vă

reamintesc meritele, atunci va fi simplu să le oferiți mai mult copiilor. Rezervorul dumneavoastră de energie va fi cel mai adesea plin, iar copiii nu vor trebui să intre în panică! Sfârșitul predicii!

CONSERVAȚI-VĂ ENERGIA PRINTR-UN RĂSPUNS NEGATIV ROSTIT CU VOCE SCĂZUTĂ

Jerrem are doi ani și jumătate și este foarte obositor. Se pare că a învățat de mic să fie foarte insistent și cere atât de mult, până când ceva se întâmplă – fie că vrea înghețată la micul dejun, sau o întrerupe pe mama lui când aceasta vorbește la telefon, sau vrea să i se cumpere o jucărie.

Mama lui, Allie, a descoperit, din fericire, cum să se descurce cu acest comportament. În primul rând, știe că este vorba despre o fază normală la această vârstă, fază care nu va ține o veșnicie. În al doilea rând, tocmai și-a însușit tehnica de a spune „nu" cu voce scăzută și a devenit invincibilă!

Ea vede alte mame luptându-se cu copiii lor de 2 ani și fiind prinse într-o vâltoare care crește în intensitate:

O vreau! Nu!
O vreau! Nu!
O vreau, o vreau, o vreau!
NU O POȚI AVEA!

Mamele devin nervoase, tensionate, se supără și cred că trebuie să concureze cu izbucnirea copilului lor roșu la față de furie pentru a câștiga disputa.

Allie, în tot cazul, procedează altfel. Ea pur și simplu spune nu, cu voce scăzută (știind că auzul copiilor este excelent). Dacă Jerrem insistă, ea repetă cuvântul cu o voce la fel de scăzută, relaxându-și în același timp umerii și întregul corp (o șmecherie pe care a învățat-o în câteva ore). Dacă Jerrem țipă, mai ales în locuri publice, își imaginează cum îl cară în spinare spre mașină, în timp ce efectiv își relaxează corpul și zâmbește în sinea ei. Își controlează propriile sentimente și nu îi permite lui Jerrem să i le controleze. Din când în când, reapare tentația de a țipa la el, dar numai la gândul că el va savura victoria aceasta tentația dispare.

Allie este mirată că, de când și-a însușit această tehnică, Jerrem pare să fi terminat cu văicăreala.

ALIMENTELE ŞI COMPORTAMENTUL COPIILOR

Aţi schimba alimentaţia copilului, dacă aţi şti că astfel le-ar merge mai bine la şcoală, ar fi mai calmi şi mai fericiţi şi de două ori mai simplu de crescut? Bineînţeles că aţi face acest lucru. Ştiaţi că hrana săracă este considerată cauza majoră a criminalităţii juvenile? Ştiaţi că aceeaşi schimbare a alimentaţiei vă poate ajuta să vă simţiţi dumneavoastră mai bine, să aveţi mai multă energie şi poate chiar să evitaţi să deveniţi supraponderali, fără a mânca însă mai puţin?

Câteodată este bine să ne întoarcem la elementele de bază – şi nimic nu este mai de bază decât alimentaţia. Cu ce îi hrănim pe copiii noştri şi când facem acest lucru au un efect profund.

În continuare, vă prezentăm câteva recomandări simple cu privire la efectele psihologice ale alimentaţiei:

1. ALEGEŢI ALIMENTELE CARE VĂ OFERĂ CONSTANT ENERGIE. Hrana îndeplineşte două scopuri. Are valoare nutritivă, ajutându-ne să creştem şi să ne refacem fizic; de asemenea, ne furnizează energie pentru activităţile fizice şi psihice. Cei mai mulţi părinţi din zilele noastre le dau copiilor lor o serie de alimente *hrănitoare*. Este însă la fel de important să le asigurăm copiilor noştri alimentele cu adevărat energizante – carbohidraţi complecşi şi alimente proteice, care le asigură energie continuă pe toată durata zilei. Acest tip de alimentaţie va preveni fenomenul oboselii, le va permite o concentrare constantă şi le va asigura echilibrul. În special copiii au nevoie de carbohidraţi complecşi (alimente integrale), de alimente cu valoare proteică mare şi de alimente proaspete, de exemplu fructe, în fiecare zi, *la micul dejun*.
2. HRĂNIŢI-VĂ ÎNAINTE DE A AVEA NEVOIE. Corect – micul dejun! Micul dejun este masa care vă va furniza energie pe întreg parcursul zilei. Mâncând alimente consistente după-amiază şi seara, s-ar putea să vă saturaţi atât dumneavoastră cât şi copiii dumneavoastră, însă energia primită este risipită. A mânca bine înainte de a ne începe activitatea duce şi la evitarea obezităţii – alimentele ajung direct din sânge acolo unde este nevoie. Atunci când copiii sau adulţii mănâncă mult seara, iar apoi stau tolăniţi sau se culcă, hrana ajunge în rezervele lor de grăsime. Oamenii pot mânca la fel de mult, dar schimbând ORA la care mănâncă vor descoperi că îşi reduc problemele cu greutatea.

Vă recomandăm să faceți o încercare. Dați-le copiilor dumneavoastră alimente proteice, de exemplu ouă, omletă, carne sau pește la micul dejun, în fiecare zi, timp de două săptămâni. (Dacă se plâng că nu le este foame de dimineață, dați-le la cină mai puțină mâncare decât înainte!) Observați singuri că sunt mai echilibrați și mai fericiți atât la școală, cât și acasă.

3. EVITAȚI ALIMENTELE CARE AU O ARDERE RAPIDĂ.

Zahărul și dulciurile rafinate au un efect deosebit de neplăcut asupra comportamentului copiilor. Mulți copii au pur și simplu mult prea multă energie la scurt timp după ce mănâncă asemenea alimente. Ei devin nervoși, hiperactivi și adesea obraznici. Testele sanguine au arătat că energia degajată ajunge la punctul maxim foarte repede, iar glicemia din sânge scade sub valoarea de la început în încercarea corpului de a face față. Astfel, copiii au o cădere pe la mijlocul dimineții, când nu se pot concentra, devin leneși și neatenți.

4. EVITAȚI CHIMICALELE, COLORANȚII ȘI CONSERVANȚII

Aditivii și coloranții din alimente au efecte complexe și specifice.

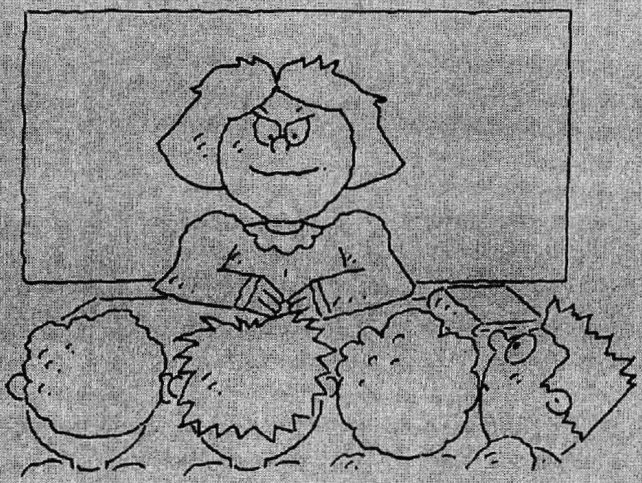
După cum puteți observa la *propriul* dumneavoastră copil, astfel de alimente reprezintă o problemă generală pentru aproape fiecare copil. Necesitatea de a reduce dulciurile mai ales dimineața și seara a fost deja menționată. Aditivul E102, care se găsește în alimentele cu coloranți galbeni, poate provoca ore bune de hiperactivitate la copii. Fosfații (pe care îi găsim în sosuri și în alimentele semipreparate cum ar fi hot dog-ul, hamburgerii, brânza topită, supele instant) au de asemenea efecte puternice.

Cel mai simplu lucru pe care îl puteți face este să le dați copiilor dumneavoastră mâncare bună de dimineață, astfel încât să nu li se facă poftă de vreun aliment de tip fast-food. De asemenea, dacă copilul dumneavoastră merge la o petrecere unde părinții trăiesc după regulile de alimentație din anii '950 (băuturi acidulate, prăjituri, înghețată și acadele!), hrăniți-i înainte de a pleca de acasă. Astfel, daunele vor fi mai mici.

Nu vă lăsați prinși într-o luptă dură cu mâncarea. Limitați doar alegerea la alimente mai hrănitoare, iar foamea își va spune cuvântul! Păstrați-vă plăcerea de a consuma și asemenea mâncăruri din când în când.

Anexă

Cum puteți da o mână de ajutor dacă sunteți profesor, politician, bunic, vecin sau prieten



Dacă sunteți învățător în școala primară: Cum puteți contracara programările negative ale copiilor cărora le predați

Atunci când un copil merge la grădiniță, veți reuși să recunoașteți „programările negative" foarte clar.

Care sunt principalele indicii?

- un copil care stă retras de restul copiilor, care este trist sau agitat și care nu răspunde la manifestările de afecțiune din partea celorlalți copii;
- un copil care este prezent, însă, atunci când are ceva de învățat sau de realizat o activitate, nu se implică și privește temător sau distrat atunci când este abordat direct;
- un copil care îi bate pe ceilalți și nu reacționează cum se cuvine atunci când vă adresați lui (de exemplu, râde atunci când este pedepsit) și care nu pare a avea schimburi pozitive cu alți copii.

S-ar putea să aveți în clasa dumneavoastră copii aparținând uneia dintre cele trei categorii sau copii care combină cele trei caracteristici.

Pentru o mai bună înțelegere, să ne aplecăm asupra fiecărei categorii în parte.

Copilul trist și singuratic

Trebuie să înțelegem că acestui copil i-au lipsit afecțiunea și aprecierea în prima partea a vieții sale (0–2 ani). El are nevoie de mesaje pozitive, care nu au legătură cu performanțele obținute de el, ci țin pur și simplu de existența sa umană, de exemplu: „Bună Eric, mă bucur să te văd." O atingere prietenească, o îmbrățișare, fără a-i da însă sentimentul că este diferit de ceilalți, îi confirmă încrederea în sine.

Asemenea strategii utilizate de-a lungul mai multor zile sau săptămâni vor avea ca rezultat o relaxare vizibilă a copilului la școală, relaxare care va fi începutul inițierii unor contacte cu dumneavoastră – de exemplu, vă arată lucrări proprii, vă zâmbește atunci când treceți privirea prin clasă, vă vorbește etc.

Copilul autocritic, care nu se încumetă să încerce ceva

Probabil că acestui copil i s-au satisfăcut necesităţile primilor ani de viaţă, dar a fost supus la multe umilinţe verbale de când a fost suficient de mare pentru a asculta (de fapt, de când era încă foarte mic). Această situaţie apare mai ales acolo unde mamele mai au un al doilea copil şi au tendinţa de a-l critica verbal pe primul născut.

Mulţi părinţi, mai ales atunci când trec ei înşişi printr-o perioadă grea, îşi umilesc copiii de fiecare dată când vorbesc cu ei. Copiii aflaţi într-o astfel de situaţie (probabil cel puţin unul din zece) vor spune că sunt proşti, că nu pot face un anumit lucru atunci când li se dă o nouă sarcină.

Remediul este clar: faceţi în faţa acestor copii multe afirmaţii pozitive. Ideal ar fi să le transmiteţi mesaje pozitive atât în ceea ce priveşte realizările lor, cât şi în privinţa existenţei lor. De exemplu: „Ai făcut acest lucru foarte bine", „Îmi plac ideile tale exprimate în aceste desene", dar şi „Mă bucur să te revăd" sau pur şi simplu „Bună". Cu toate acestea, nu este cazul să exageraţi – faceţi comentarii reţinute, pe care ei le pot suporta.

Trebuie să urmăriţi să evitaţi umilirea copilului (care chiar te îndeamnă la aşa ceva), şi să folosiţi enunţuri hotărâte şi afirmative în locul celor care încep cu „tu..." pentru a vă controla copilul.

De exemplu, spuneţi-i: „Mergi şi adu geanta acum!", în loc să-i spuneţi: „Doamne, ce uituc eşti!"

Pentru un impact durabil al atitudinii, părinţii copilului vor avea şi ei nevoie de ajutor. Veţi observa probabil că sunt obosiţi, extenuaţi de muncă, având anumite resentimente şi fiind mereu pregătiţi să se disculpe. Modalitatea cea mai indicată de abordare este o discuţie obişnuită şi prietenoasă înainte de a aborda problema, mai degrabă decât un atac frontal de genul: „Aveţi un copil problemă".

Puteţi spune pur şi simplu că aţi observat la copilul lor un sentiment redus de auto-apreciere, că s-ar putea să fie sensibil la umilinţe şi că are probabil nevoie de mai multe laude.

Pentru părinţii din categoria mai sus menţionată, citirea acestei cărţi va fi de mare folos. Le-aţi putea împrumuta exemplarul dumneavoastră!

Copilul agresiv față de ceilalți copii și sarcastic cu dumneavoastră

Am lăsat la urmă această categorie! Acest copil poate fi mai bine înțeles dacă ținem cont că nu a cunoscut decât manifestări negative, că a crescut într-un mediu violent și nu a avut ca exemple decât modalități de relaționare negative. Este posibil ca părinții acestui copil să se lupte permanent unul cu altul, dacă nu fizic, atunci verbal.

Este important faptul că acest copil nu *a ales* agresivitatea pentru a interacționa, ci s-ar putea ca acesta să fie singurul mod pe care l-a învățat pentru a interacționa cu ceilalți.

Este foarte important să înțelegeți că, la început, copilul nu vă va răspunde la căldura și laudele cu care îl înconjurați (dar merită să încercați).

Profesorul trebuie mai întâi să stabilească o legătură prin modul în care copilul ascultă – și anume un angajament ferm. Acest lucru trebuie făcut, bineînțeles, fără a-l umili.

Astfel, în primele săptămâni, reacțiile dumneavoastră trebuie să constea într-o abordare fermă, dar prietenoasă și o solicitare clară cu privire la modul în care copilul trebuie să se comporte („Nu mai face așa și vino să-ți dau o carte", „Stai jos acum și apucă-te de desenat").

Modul de a interacționa pozitiv și semnificativ cu un copil agresiv este de a persista – cu severitate, dar fără a vă înfuria sau a deveni irascibili. Contactul vizual, în special cu o licărire de umor atunci când vă reafirmați cererile, îi va semnala că sunteți suficient de puternic pentru a-l „îmblânzi", astfel încât se poate relaxa.

După ce a fost stabilită o asemenea relație, pot fi adăugate mesaje pozitive care să îndemne la acțiuni pozitive. Această metodă poate să difere de cea a părinților, care observă prezența copiilor doar după ce acesta s-a plictisit de joacă. Asemenea copii răspund cel mai bine dacă li se încredințează anumite responsabilități speciale (de exemplu, „să strângă echipamentul") – un rol cu responsabilități veritabile și cu avantaje. Dacă stabilesc o relație de „prietenie" cu dumneavoastră, dobândind capacitatea de a schimba mesaje pozitive, vor fi capabili să o extindă și asupra altor copii.

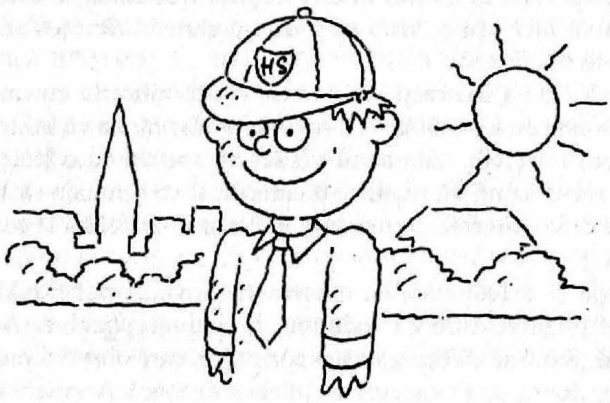
Dacă sunteți profesor de liceu

Copiii „programați" negativ ies în mod deosebit în evidență în liceu. De fapt, prin natura lor, liceele pot chiar înrăutăți această „programare".

Adesea, liceele seamănă cu niște uzine - tânărul are impresia că este un nimeni, făcând ceea ce i se spune și producând lucruri.

În general, în licee învață un număr foarte mare de elevi (de cele mai multe ori, peste 1000 într-o școală, deși studiile recente arată că 300-400 de elevi într-un liceu sunt suficienți); nu există o bază la care să se întoarcă (liceenii nu sunt pe teritoriul lor și adesea își schimbă cercul de prieteni); și un mod impersonal de predare (a învăța de la diverși profesori, care predau la atât de multe clase, încât le este greu să rețină numele tău, ca să nu mai vorbim de posibilitatea de a se interesa de tine).

În studiile mele, am descoperit că liceenii se confruntă cu patru probleme majore în liceu: munca, sarcasmul și umilințele profesorilor, singurătatea, umilințele și agresivitatea celorlalți elevi. În ceea ce ne privește, vrem să dezbatem aici ultimele trei probleme menționate.



În adolescență, am urmat un liceu de pe coastă, din apropiere de Melbourne. Acolo, conducerea școlii era reprezentată de o combinație (despre care ulterior am realizat că nu era deloc neobișnuită) între un director blând, dar ineficient, și un director adjunct foarte dur.

Odată, am văzut un băiat dat afară pe ușa directorului adjunct și care s-a oprit în zidul de vizavi fără să fi atins pământul până acolo. Acel director adjunct avea tulburări de personalitate care m-ar face astăzi – cu experiența pe care am dobândit-o – să mă asigur că va fi închis. Din fericire, lucrurile s-au mai schimbat în ultimul timp.

Un alt eveniment care m-a marcat în liceu a fost situația unui coleg extrem de talentat, al cărui nivel școlar depășea cu mult nivelul celorlalți elevi. Deși obținuse note mari și își asigurase în ultimul an școlar o bursă pentru facultate, el era totuși nemulțumit de propriile rezultate la examene, și-a cumpărat o pușcă și și-a pus capăt zilelor.

Cât timp am învățat la acel liceu, patru copii și-au luat viața, iar cel mai bun înotător din liceu a ajuns la pușcărie după ce a pierdut lupta cu drogurile. Am avut și profesori minunați, am făcut excursii frumoase și am legat multe prietenii. Însă întreaga experiență de liceu putea fi mult îmbunătățită.

Sarcasmul și umilințele din partea profesorilor

Acesta este un simptom al nefericirii și frustrării profesorului. Puține persoane care nu au avut tangență cu această profesie știu ceva despre stresul și dificultățile predării în liceele din anii '990. Profesorii ocupă locul al doilea, după psihiatri, în ceea ce privește căderile fizice și nervoase datorate muncii.

O școală mare, impersonală este la fel de deprimantă pentru elevi, cât și pentru profesori. În aceste școli domnește adesea o atmosferă de amenințare fizică, la care se adaugă situația familială, șomajul și efectele acestuia, suferința psihică datorată neimplicării autorităților pentru a da o față umană acestui mediu școlar.

Sarcasmul și atacurile asupra copiilor apar din două motive. Primul constă în eliberarea tensiunii interne a profesorului: dacă profesorul ar fi o persoană mai fericită, acest lucru nu s-ar întâmpla. Al doilea motiv îl reprezintă faptul că în școală există o preocupare continuă de a-i controla pe copii, iar prin sarcasm îi facem pe aceștia să fie cuminți, cel puțin pentru o scurtă perioadă de timp.

Un ultim aspect: cu toţii ne pierdem din când în când cu firea. Copiii pot face faţă unor asemenea izbucniri, însă critica permanentă este cea care îi doare. Dacă nu vă plac copiii, vă rugăm să nu încercaţi să deveniţi profesori.

Izolarea este de asemenea molipsitoare în licee. Priviţi curtea liceelor sau culoarul în pauză. Unii elevi sunt în mod vizibil singuri, alţii sunt în găşti sau grupuri, dar mai mult fizic, gravitând în jurul grupurilor, fără să stabilească o comunicare reală.

Băieţii sunt mult mai toleranţi cu noii veniţi în grup: fetele sunt mai hotărâte în a include sau a exclude pe cineva. Din acest motiv, veţi vedea grupuri de câte două sau trei fete stând împreună dintr-un sentiment reciproc de singurătate, adesea abia schimbând un cuvânt.

Singurătatea

În clasă, veţi constata că unii copii nu au nici cele mai elementare deprinderi de comunicare. Ei vor fi capabili să scoată doar două-trei cuvinte printre dinţi, atunci când ne adresăm lor, şi nu vor începe o conversaţie din proprie iniţiativă. Abia de curând unii profesori de limbă maternă şi alţi specialişti au început să abordeze aceste competenţe vitale.

Copiii singuratici trec neobservaţi, pe când cei gălăgioşi şi agresivi au o poziţie mai avantajoasă, pentru că primesc cel puţin o parte din atenţia pe care şi-o doresc. Abia la o a doua privire asupra clasei la care predaţi îi veţi remarca pe cei singuratici sau pe cei care nu spun nimic; cu siguranţă, ei vor fi prezenţi în clasă.

Dacă sunteţi dispuşi să acordaţi „prioritate" celor câţiva copii singuratici din fiecare clasă, stabilind voit contacte cu ei şi interesându-vă de munca lor fără să-i aduceţi în centrul atenţiei, atunci acest strop de atenţie îi va ajuta să câştige încredere în sine.

Orice efort de a umaniza experienţa şcolară - de exemplu, decorarea unei clase, excursiile, drumeţiile şi folosirea în actul de predare a competenţelor sociale, orientarea în sensul comunicării interumane şi al consolidării respectului de sine - va fi foarte profitabil. Liceul reprezintă pentru mulţi copii ultima şansă de a ieşi din „programul negativ" de viaţă. Faceţi tot ce vă stă în putinţă în acest sens!

Agresivitatea fizică şi verbală

Huliganismul nu este cauzat de „copiii răi". Problema constă în faptul că de fiecare dată un simptom din viaţa de adult apare în viaţa copiilor. Un sistem totalitar opresiv, fie acasă, fie la şcoală, conduce la o situaţie în care „victimele" se năpustesc una asupra celeilalte.

În timpurile imemoriale, pe vremea când principii îi chinuiau pe nobili, aceştia din urmă se răzbunau pe ţărani, care la rândul lor îşi băteau nevestele şi copiii. Dacă această dinamică nu este suficient de clară, putem explica lucrurile în felul următor: autorităţile şcolare încearcă să oprească persecuţia printr-o mai mare persecuţie, iar rezultatul este tensiunea mai mare şi violenţa din sistem.

Acolo unde profesorii primesc facilităţile adecvate şi sprijin în activitatea lor, iar copiii sunt trataţi sever, dar îşi menţin respectul de sine, huliganismul între copii dispare. Deşi dotarea materială a şcolii contează, aceasta nu se poate compara cu *modul în care oamenii se poartă unul cu celălalt*, de la şef în jos.

Şcoala nu este de obicei sursa problemelor serioase ale copiilor. Cu toate acestea, este o cale de a alunga nefericirea!

Într-un studiu edificator efectuat la Melbourne se relevă faptul că adulţii analfabeţi au avut cu toţii probleme de adaptare încă înainte de a începe şcoala. Şcoala nu a reuşit să diminueze la aceşti copii sentimentul de teamă şi lipsa de respect de sine, care au devenit un handicap în privinţa capacităţii lor de învăţare.

Faptul că şcoala a dat greş în a-i ajuta pe copiii cu probleme este rareori vina profesorilor. Vina este a sistemului şcolar, care funcţionează ca o fabrică: predăm la clase cu 30–40 de copii şi ne mirăm că cei mai mulţi nu învaţă bine.

Concluzii

Nici un profesor, indiferent cât este de dedicat profesiei, nu poate oferi atât sprijinul emoțional, cât și stimularea necesară pentru a învăța bine unui număr de 30 de copii. În curând vom restructura învățământul indiferent cu ce tip de profesori, astfel încât fiecare copil să aibă parte de atenția ce i se cuvine. Până atunci însă, învățământul va fi o bătălie din care nu toți vor ieși învingători.

Fiind un profesor căruia îi pasă (căci altfel nu ați citi acest capitol) și pentru că doriți să aplicați cât mai multe din cunoștințele dumneavoastră, permiteți-mi să închei cu câteva rugăminți:

- eliminați umilințele din clasă și folosiți metode severe de control;
- când vă confruntați cu copii problemă, care probabil că deja v-au secătuit, gândiți-vă la metodele prezentate aici;
- aveți grijă să vă satisfaceți *propriile* necesități de afirmare pozitivă și de tandrețe. Sunteți o specie în pericol, iar copiii noștri au nevoie de profesori sănătoși și vii!

Dacă sunteți om politic sau reprezentant local!

Familia nu este o insulă. Familiile sănătoase pot exista doar dacă societatea răspunde nevoilor lor. Societatea poate fi privită ca un club social imens, la care cu toții plătim o cotizație, lucrăm foarte mult și primim în schimb diverse beneficii.

Clubul social este departe de a fi perfect. Nu numai că este dezorganizat, dar membrii cu interese diferite încearcă să schimbe constant direcția acțiunilor noastre în favoarea lor. Din acest motiv, trebuie să lucrăm din greu pentru a ne asigura că noi și ceilalți ne primim cota parte, fiind, pe de altă parte, suficient de înțelegători pentru a nu provoca falimentul clubului.

Mai ales părinții consideră că trebuie să negocieze cu lumea pentru a face un târg corect în favoarea copiilor lor. Părinții nu vor lupta doar pe plan intern, în cadrul familiei, pentru educarea copiilor, ci și pe plan extern, în societate, înscriindu-se în comitete școlare și organizații de toate tipurile.

Bineînțeles că balanța se poate înclina în orice direcție. La una din extreme întâlnim familia neimplicată, care nu se alătură vieții comunitare și care poate fi manipulată ca o oaie spre un stat totalitar. Dimpotrivă, întâlnim părinți care se implică în plan politic (din punctul de vedere al carierei sau pentru o anumită cauză), astfel încât nu mai au o viață de familie, suferă cu nervii și se simt fără vlagă, în timp ce își neglijează propria căsnicie și proprii copii.

Această carte a abordat aspectele interne, ocupându-se de viața din cadrul familiei - un subiect important, care are nevoie de o contragreutate. Acest scurt capitol dorește să contureze noul mod de înțelegere a rolului familiei într-un context mai larg.

Diagrama din pagina următoare ne prezintă așa-numitul „contract social" - ceea ce primim pentru că suntem membri ai societății. Imaginea pare unilaterală, dar nu este așa. Familia își dedică munca, achită impozite la stat și contribuie pe multe alte căi la folosul societății. Familia se simte adesea dezavantajată - poate îngrijirea sănătății este scumpă sau de slabă calitate, nu există facilități sociale, slujbe pentru tineri etc. Aceasta înseamnă că familia va trebui să lupte pentru lucrurile de care are nevoie.

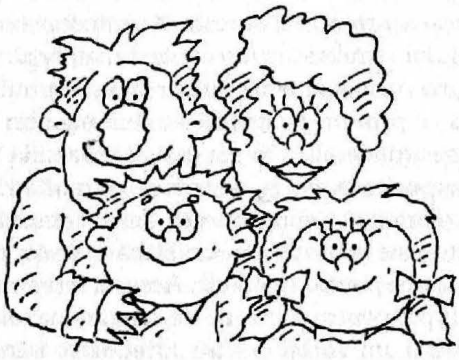
În numeroase seminarii am vorbit despre „drepturile părinților" și am descoperit că părinții sunt nemulțumiți de serviciile oferite (școală, medici, administrație locală ș.a.). Făcând abstracție de faptul că este în firea omului să se plângă, cei mai mulți părinți se simt dezavantajați - în special de către autorități. Conceptul de severitate se aplică și în aceste cazuri, iar noi îi învățăm pe părinți prin jocuri pe roluri și prin repetarea strategiilor cum să se comporte cu medicii evazivi, cu funcționarii publici nepoliticoși, cu profesorii aroganți etc. pentru a-și satisface cerințele de consumator.

Luarea unei poziții în spațiul public înseamnă acțiune concertată, pentru că o singură voce nu se poate face auzită. Apar în acești ani tot mai multe grupuri de interese și de acțiune. S-a renunțat tot mai mult la grupurile obișnuite pentru petrecerea timpului liber (clubul pentru îmbunătățirea terenului de tenis etc.), preferându-se grupurile de acțiune de mărime medie, de exemplu pentru protejarea mediului înconjurător, școală etc.

Politicienii ar trebui să salute asemenea tendinţe, care reprezintă de fapt calea spre adevărata democraţie şi totodată o soluţie cu costuri reduse pentru dezvoltarea comunitară. Structurile de bună vecinătate implicate previn abuzul copiilor mai bine decât medicii sau asistenţii sociali.

prietenie
facilităţi sociale
informare

gospodărie-alimente-apă
gaz-combustibil-electricitate
telefon



poliţie
apărare naţională

transport
îngrijire medicală

recreere
distracţie
educaţie

Este limpede că familiile au nevoie în primul rând de siguranţă materială. Sub un anumit nivel al venitului, nimeni nu poate creşte copii fericiţi. Oricum, peste un nivel de bază, necesităţile se schimbă. O dată ce necesităţile legate de hrană şi adăpost sunt satisfăcute, apare şansa de a interacţiona cu ceilalţi şi implicarea în activităţi utile, liber alese. Adesea auzim „că părinţii nu vor să se implice". De obicei, aceste plângeri vin din partea unor persoane care conduc nişte mişcări plictisitoare sau vorbesc despre creşterea corectă a copiilor! Faceţi o comparaţie între aceştia şi cei ce se întrunesc pentru a cumpăra boluri de plastic sau lenjerie intimă! Este evident că oamenilor le place să fie prezenţi la întruniri prieteneşti, chiar cu riscul de a-şi umple dulapul cu astfel de obiecte! Păcat că asemenea întâlniri sunt singura modalitate de a veni în întâmpinarea necesităţii de interacţiune şi pentru crearea sentimentului de apartenenţă într-un oraş mare.

Vaste studii statistice efectuate în SUA au urmărit stabilirea motivului pentru care unii tineri nu încălcă legea şi sunt productivi, deşi au venituri mici şi provin din familii dezorganizate, în timp ce alţii devin delicvenţi.

Singurul factor care a ieşit în evidenţă a fost acela că persoanele care au reuşit în viaţă au beneficiat de implicarea adulţilor din afara familiilor lor, implicare în sensul de sprijin şi atitudine prietenoasă. Adesea, acest lucru s-a realizat prin participarea la un club sau grup condus de un adult implicat. Ţinând cont de costurile ridicate din penitenciare, de circa 60.000 de USD pe persoană şi an, lucrul cu tinerii este o investiţie benefică.

Prin urmare, dacă sunteţi părinte, va fi nevoie să vă implicaţi des în activităţi de grup şi în situaţii în afara casei pentru a promova interesele familiei dumneavoastră şi pentru a asigura copiilor dumneavoastră un anumit viitor. Dacă întreprindeţi activităţi în folosul comunităţii, fie ca secretar al unui club sau în calitate de parlamentar, atunci este important să conştientizaţi faptul că familiile au nevoie de APARTENENŢĂ. Indiferent de ceea ce leagă familiile şi formează o comunitate locală puternică, vă va ajuta să economisiţi înzecit bani şi să nu vă confruntaţi cu probleme, ducând pe viitor la o societate mai fericită, pe care să vă puteţi baza tot mai mult. Atunci când este vorba de banul public, prevenirea este cu siguranţă mai indicată decât tratarea efectelor.

Dacă sunteţi bunic, vecin sau prieten

A fi părinte poate însemna a fi singur cu problemele tale. Adesea, doar vecinii sau apropiaţii familiei observă tensiunea crescândă şi caracteristicile unui mod negativ de educare care apar în relaţia dintre părinte şi copil. În această calitate, este destul de greu să-ţi oferi ajutorul într-un mod care să nu fie considerat o ofensă. Permiteţi-mi să fac câteva sugestii.

Sugestii practice

Cel mai bun mod în care puteţi ajuta este să fiţi dădacă. Mulţi părinţi tineri sunt extenuaţi de solicitările sarcinii de părinte şi de faptul că trebuie să-şi câştige existenţa. Câteva ore de repaus pot fi salvatoare şi, cu toate acestea, părinţii ezită să ceară ajutor de

teama de a nu vă deranja. Un sfat: oferiți-vă să stați din când în când cu copilul, dar refuzați altădată spunând „Săptămâna aceasta nu pot." Aceasta le dă de înțeles părinților că puteți să-i și refuzați, iar ajutorul dumneavoastră nu este un lucru de la sine înțeles! O cunoștință de-a mea mai în vârstă, dar o persoană înțeleaptă, se oferă să stea cu copilul unor părinți tineri din vecini doar dacă aceștia folosesc timpul pentru a se relaxa. Este o manipulare eficientă.

Un alt ajutor poate fi cel material. Societatea noastră pare să fie structurată după un model conform căruia suntem săraci atunci când ne creștem copiii și avem un excedent de bani când copiii noștri deja au devenit adulți. Pe vremuri, persoanele considerate individual erau mai sărace, însă puteau beneficia de proprietatea comună a familiei. Împrumutarea tuturor instru-

mentelor necesare creşterii copiilor (cărucior etc.) sau alte forme de sprijin material sunt extrem de apreciate în zilele noastre de către familiile tinere.

Prietenia

Nimic nu valorează mai mult decât o disponibilitate caldă, plină de umor şi dorinţa de a asculta din partea unui vecin sau prieten. Părinţii acumulează în timp tensiuni şi griji, dar dacă au pe cineva înţelegător, care le ascultă păsurile, supărările tind să se scurgă ca apa de pe penele unei raţe. Dacă aveţi timp să ascultaţi şi să întrebaţi, dacă nu vă grăbiţi să găsiţi remedii sau să faceţi comparaţii, veţi constata o relaxare vizibilă la interlocutorul dumneavoastră în timp ce vorbeşte.

Nu ţineţi predici, nu vă comportaţi ca un profesor, nu judecaţi, nu comparaţi, nu criticaţi şi nu evaluaţi. Atunci când simţiţi că aveţi o aură de persoană „mai în vârstă şi mai înţeleaptă", închideţi gura şi zâmbiţi până când senzaţia aceasta trece. Sfatul poate avea urmări nefaste asupra respectului de sine al persoanei care îl primeşte, mai ales dacă acesta nu a urmărit în primul rând aşa ceva. Chiar dacă este vorba despre „sfaturi bune", va apărea efectul secundar de a-l face pe interlocutor să se simtă neînsemnat. Aveţi încredere în ceea ce vă spun!

Ce *nu* trebuie făcut!

Dacă sunteţi părintele părintelui, veţi avea tendinţa să-l consideraţi tot de 12 ani şi să-i daţi sfaturi legate de educaţie chiar în momentul în care el s-a poticnit şi speră să nu observaţi acest lucru. Dacă faceţi des acest lucru, copiii dumneavoastră vor încerca să respecte ce le-aţi spus când sunteţi prin preajmă, ceea ce este o povară în plus pentru ei.

Adulţii au nevoie de prieteni, nu de părinţi, şi de mesaje pozitive.

Părinţi suplimentari

Margaret Mead a spus cândva că bunicii şi nepoţii se înţeleg atât de bine pentru că au un inamic comun! Copiii au nevoie şi de alţi adulţi, ca prieteni şi confidenţi, care le dau dreptate şi afecţiune atunci când părinţii lor sunt prea surmenaţi pentru a o face.

Cunosc multe persoane care au reuşit să se descurce în copilărie datorită faptului că, deşi viaţa lor de familie era de nesuportat, a existat o altă persoană mai în vârstă care a reprezentat reperul lor sigur. Chiar şi cel mai morocănos bunic are şi părţi bune, fie şi numai pentru a dovedi că mama şi tata sunt persoane drăguţe în comparaţie cu acesta.

Când familiile au prieteni şi vecini din diferite generaţii, ele nu au nevoie de psihologi sau de departamente pentru probleme sociale, pentru că sunt capabile să aibă grijă de ele însele.

O POVESTE DE FINAL

Un bun prieten de-al meu mi-a relatat o istorioară despre un incident obişnuit în casa sa, istorioară care, într-o oarecare măsură, cumulează tot ceea ce înseamnă a fi părinte. Este vorba despre a fi o fiinţă umană, despre a face greşeli şi despre felul în care lucrurile se leagă dacă nu renunţăm.

Prietenul meu avusese o zi grea la serviciu. Era obosit, afară era zăpuşeală, iar casa era cu susul în jos. Era seara târziu.

Băiatul lui cel mare, în vârstă de 13 ani, îşi omora timpul prin bucătărie, aşa cum ştiu doar adolescenţii să o facă, dându-ţi impresia că nu mai ai loc de ei. La un moment dat s-a iscat o mică controversă. Tatăl s-a trezit dintr-odată ţipând: „Auzi, mişcă de aici. Treci în camera ta. M-am săturat de tine!"

Copilul a ieşit val-vârtej din încăpere. După câteva secunde, tatăl s-a ruşinat. Văzuse faţa băiatului când a ţipat şi cum a tresărit din cauza violenţei izbucnirii tatălui său. A realizat frica fizică a fiului său în acel moment.

A încercat să-şi dea seama de ce fusese atât de furios. Nu avea nici o legătură cu situaţia. Poate izbucnirea se datora zilei respective. Indiferent de motiv, ruşinea pe care o resimţea a rămas.

După câteva minute, a urcat în camera copilului său şi şi-a cerut scuze. „Nu ar fi trebuit să ţip la tine. Tu m-ai scos din sărite, dar nu meritai ce ţi-am făcut. Îmi pare rău şi vreau să te rog să mă ierţi."

Uaau! E nevoie de ceva curaj ca să faci acest lucru, este dureros chiar şi când scrii despre aceste lucruri. Băiatul nu a acceptat explicaţiile foarte uşor. Sentimentele sale fuseseră rănite, iar în puţinele cuvinte care exprimau regretul nu putea să se încreadă. Tatăl a coborât şi s-a apucat să facă ordine în bucătărie.

După vreo 20 de minute, a urcat în dormitorul său. Tocmai se spăla pe dinţi în baie, când fiul său a trecut pe lângă el în drum spre toaletă. Puştiul avea o licărire în privire şi i-a spus încet, dar clar, în timp ce trecea pe lângă el – *„Oare de ce îmi este atât de greu să te urăsc?"*

Faceţi foarte multe eforturi pentru copiii dumneavoastră, începând cu nopţile albe şi cu drumurile înspăimântătoare la secţiile de răniţi/morţi şi încheind cu temele pentru casă şi milioanele de kilometri parcurşi cu taxiul.

Important este că tot ce le daţi contează şi, cu puţin noroc, într-o bună zi ei vor înţelege toate acestea. Dragostea sporeşte şi nimic nu contează nici pe jumătate în comparaţie cu ea.